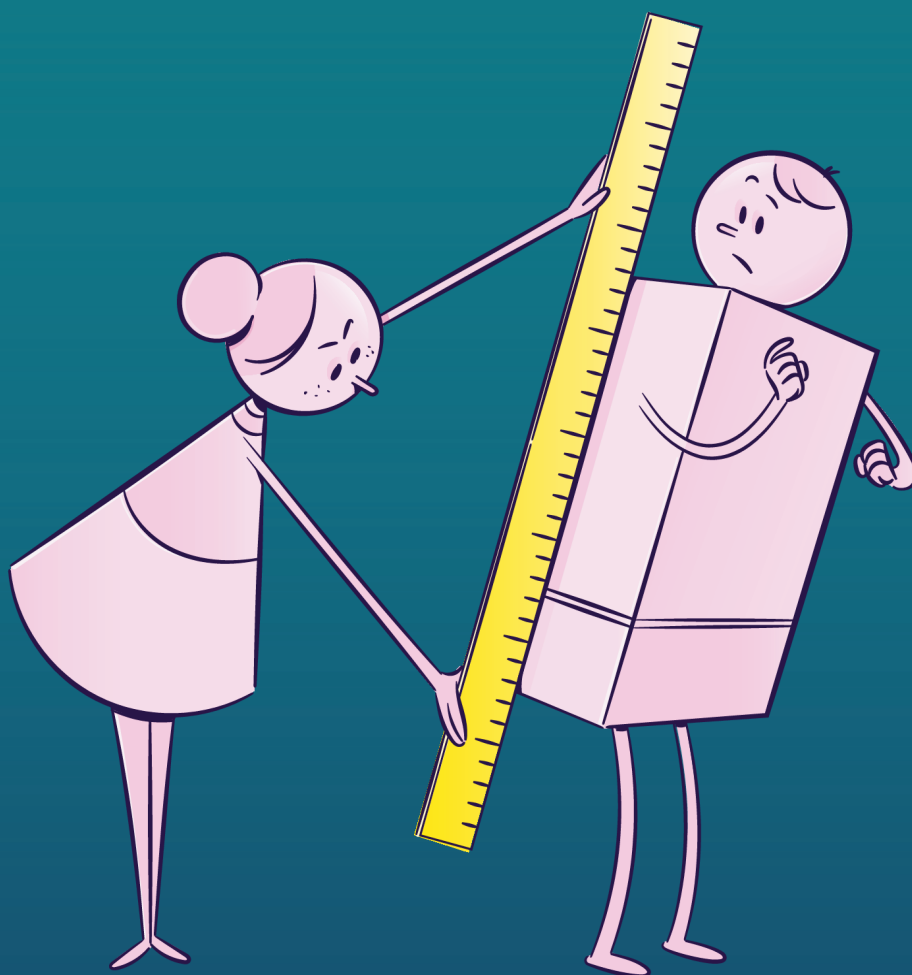


KROP OG UDSEENDETS BETYDNING FOR UNGE I SKOLEN

*Når den "rigtige" krop bliver
adgangsbillet til fællesskabet*

2025



**KROPS
KONTROL**

SEX
SAMFUND

Introduktion og formål

Krop og udseende fylder i børn og unges verden. Halvdelen af danske unge mellem 15-18 år mener, at udseende spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret i skolen. Ligesom at hver tredje har oplevet, at nogen er blevet holdt udenfor pga. deres krop eller udseende.

Børn og unge har altid bedømt sin egen og andres kroppe. Men i dag fylder frygten for skolekammeraternes vurdering så meget, at alt for mange børn og unge konstant er "på arbejde" for at afbøde, eller undgå, en negativ bedømmelse af deres udseende.

Nogle sidder, står, klæder eller bevæger sig på en bestemt måde for at kontrollere, hvordan de fremstår foran deres kammerater. Og for andre fylder negative tanker om deres egen krop så meget, at de så vidt muligt undgår at deltage sociale aktiviteter.

I Uge Sex-undersøgelsen 2025 sætter Sex & Samfund fokus på, hvilken betydning krop og udseende har for unges trivsel og fællesskaber i skolen.

Resultaterne fra denne undersøgelse skal bidrage til en større forståelse af, hvordan normer og forventninger omkring krop og udseende kan påvirke unges trivsel og deltagelse i sociale fællesskaber og sammenhænge. Denne viden kan bruges i undervisning og indsatser, der sigter mod at øge børn og unges kropslige og sociale trivsel.

Sex & Samfund arbejder for at fremme seksuel og reproduktiv sundhed og rettigheder for alle, hvor seksualoplysning og -undervisning udgør vigtige kerneområder. Denne undersøgelse udgør et bidrag til vores overordnede viden om forhold mellem køn, seksualitet, krop og trivsel. Den støtter således vores arbejde om at styrke den enkeltes mulighed for frit at træffe informerede valg i forhold til køn, krop og seksualitet.

Analysen er baseret på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse med 1.014 respondenter i alderen 15-18 år, foretaget af Voxmeter for Sex & Samfund i perioden fra den 9. oktober til den 4. november 2024. Ligesom den er baserede på fire fokusgruppinterviews gennemført i samme periode, med elever fra 9. og 10. klasse fra to folkeskoler og en efterskole, samt med elever fra en gymnasieklasse.

God læselyst!

Hovedkonklusioner

Krop og udseende har stor betydning for unges oplevelse af accept og trivsel i skolen

Halvdelen af unge mellem 15-18 år mener, at udseendet spiller en stor rolle for at blive accepteret i skolen. Skolen er præget af stærke normer for, hvordan man bør se ud og klæde sig, som skabes og opretholdes i det sociale samspil mellem eleverne f.eks. gennem kommentarer og jokes om hinandens krop og udseende.

Unge oplever at krop og udseende er årsag til eksklusion fra sociale aktiviteter og fællesskaber

1 ud af 3 unge mellem 15-18 år har oplevet, at nogen i skolen er blevet holdt udenfor på grund af deres krop eller udseende. Og i tillæg hertil, oplever 2 ud af 3, at der bliver talt negativt om andres krop og udseende i skolen. Frygten for andres negative bedømmelser, og at blive ekskluderet fra fællesskabet, er med til at presse mange elever til at tilpasse sig urealistiske kropsidealer og normer for køn, krop, påklædning og udseende.

Unge piger er markant mere utilfredse med deres krop end drenge, og pigerne oplever et større pres for at leve op til urealistiske kropsidealer

28% af pigerne er utilfredse med deres krop. Det samme gælder 11% af drengene. Samtidig oplever 1/3 af pigerne et socialt pres i skolen for at være tynde. Flere piger end drenge giver udtryk for at både omgangskreds og kendte har indflydelse på deres forhold til egen krop. Pigerne giver udtryk for, at når de sammenligner sig med andre, særligt på sociale medier, kan det medføre en følelse af utilstrækkelighed omkring deres egen krop og udseende.

Negative tanker om egen krop kan føre til undgåelses- og kontrolstrategier

Mange unge begrænser sig selv i at deltage i bestemte sociale aktiviteter, som en undgåelsesstrategi på grund af negative tanker om egen krop. 2/3 af pigerne og 1/3 af drengene mellem 15-18 år har undgået at deltage i mindst én social aktivitet i løbet af det sidste halve år pga. negative tanker om deres egen krop. De undgår især aktiviteter som fællesbad, omklædning, svømmehal og strand, men mange har også undladt at tage billeder og videoer sammen med andre eller spise sammen med andre.

Negative tanker om egen krop kan også føre til kontrolstrategier, hvor det mest udbredte er at skjule de dele af ens krop, man er utilfreds med – f.eks. med stort tøj eller make-up. Det er mere udbredt blandt piger end drenge at anvende kontrol- og undgåelsesstrategier, til at håndtere negative tanker om egen krop, og det er særligt udbredt blandt elever, der er utilfredse med deres egen krop.

Elever, der er utilfredse med deres egen krop, oplever lavere social trivsel i skolen

En femtedel af de unge mellem 15-18 år giver udtryk for, at de er utilfredse med deres egen krop. Elever, som er utilfredse med deres krop, giver samtidig udtryk for en lavere grad af social trivsel sammenlignet med elever, der er tilfredse med deres krop. Kun 6 ud af 10 elever, der er utilfredse med deres krop, føler sig accepteret af andre elever, som de er, sammenlignet med 9 ud af 10 blandt elever, der er tilfredse med deres krop.

Denne gruppe frygter i også højere grad andres negative vurderinger af deres krop og udseende, hvilket har konsekvenser for deres sociale deltagelse. 8 ud af 10 af de unge, der er utilfredse med deres krop, har undgået at deltage i sociale aktiviteter, på grund af negative tanker om deres krop, og 9 ud af 10 har anvendt kontrolstrategier til at håndtere negative tanker om egen krop. Utilfredshed og negative tanker om egen krop kan altså have store konsekvenser for ens sociale trivsel i skolen.

Indhold

Introduktion og formål

Hovedkonklusioner

5 Sex & Samfund anbefaler

6 Undersøgelsesfelt: Kroppens betydning for unges sociale trivsel i skolen

7 Undersøgelhedsdesign

- 7 Spørgeskemaundersøgelse
- 7 Præsentation af respondenter
- 7 Interviewundersøgelse
- 9 Præsentation af informanter
- 9 Analysens opbygning

11 Krop og udseende i skolen

- 11 Langt de fleste har det godt i skolen og føler sig accepteret, som de er
- 12 Plads til forskellighed
- 13 Udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret i skolen
- 14 Forholdet til kroppen har stor betydning for unges selvværd
- 15 Mange unge oplever, at der bliver talt grimt om andres kroppe i skolen
- 16 Eksklusion fra fællesskabet på grund af krop eller udseende

19 Store kønsforskelle i unges forhold til krop

- 19 Flere piger er utilfredse med deres egen krop
- 19 Kønnede kropsidealer
- 22 Hvad har mest indflydelse på børn og unges forhold til egen krop?
- 23 Omgivelsernes påvirkning
- 24 Urealistiske kropsidealer på sociale medier
- 25 Frygten for at andre tænker negativt om ens krop og udseende
- 26 Negative tanker om egen krop kan begrænse unges sociale deltagelse
- 29 Unges strategier til håndtering af negative tanker om kroppen

32 Elever, der er utilfredse med deres egen krop

- 34 Konsekvenserne af kropsutilfredshed
- 35 Kropsutilfredshed håndteres med kontrol- og undgåelsesstrategier

39 Forskelle mellem grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser

43 Litteratur

Sex & Samfund anbefaler

På baggrund af resultaterne fra denne undersøgelse, samt fra Sex & Samfunds øvrige kontakt til og arbejde med børn og unge, peger vi på følgende anbefalinger:

1 For at imødegå eksklusionstendenser blandt børn og unge, både offline og online, bør skoler og uddannelsesinstitutioner arbejde for at fremme inkluderende fællesskaber, hvor krop og udseende ikke er udslagsgivende for deltagelse.

- Skolernes værdiregelsæt, antimobbestrategier og samværspolitikker bør inkludere krop og udseende som fokusområde, ligesom at det bør afspejles i den heraf afledte praksis. Dette gør sig særligt gældende for grundskolen, hvor problemerne forekommer mest udbredte.
- Ovenstående gør sig endvidere gældende for SFO og klubtilbud, samt andre offentlige institutioner for børn og unge, såvel som for foreningslivets organisationer.
- Lærere, fagprofessionelle, ledere, trænere og andre voksne i og omkring børne- og unge fællesskaber bør tilbydes viden om krop og udseendets betydning for trivsel og fællesskaber i børne- og ungdomslivet. Formålet er, at de kan handle kvalificeret i forhold til eksklusion fra fællesskabet i ex. lukkede Snapchatgrupper, såvel som i forhold til unges anvendelse af undgåelsesstrategier i forbindelse med fysiske aktiviteter som idræt og svømning, samt i relation til fællesbad.

2 Forældre bør aktivt sætte krop og udseendes betydning for trivsel og ungefællesskaber på dagsordenen i samarbejdet og dialogen med deres børns skole og foreningsliv.

- Forældre bør støtte op om de trivselstiltag som iværksættes på deres barns skole, såvel som i foreningslivet, ved at indgå i åben, støttende og nysgerrig dialog med deres børn om disse.
- Forældre bør tilbydes viden om krop og udseendets betydning for trivsel og fællesskaber i børne- og ungdomslivet, samt klædes på til bedre at kunne hjælpe deres børn med at håndtere problemstillinger relateret hertil.
- Forældre med børn i alderen 10-15 år kan med fordel præsentere dem for privatsnak.dk. Ligesom forældre med børn som er ældre end 15 år, med fordel kan præsentere dem for sexlinien.dk, hvor de kan modtage specialiseret rådgivning omhandlende krop, grænser, trivsel og seksualitet.
- I forbindelse med Uge Sex 2025, har Sex & Samfund publiceret en guide målrettet forældre. En guide som vejleder forældre i, hvordan de kan tale med deres børn og unge om krop og udseende i relation til nogle af de problematiske tendenser, som indeværende undersøgelse belyser. Denne guide kan tilgås på sexogsamfund.dk.

3 Seksualundervisningen udgør et af de få rum, hvor børn og unge gives lejlighed til at reflektere over krop og udseendets betydning for dem selv og de fællesskaber som de indgår i. Derfor bør seksualundervisningen timefastsættes i grundskolen og være obligatorisk på samtlige ungdomsuddannelser. Både fordi der fortsat er stor variation i, hvordan undervisningen varetages lokalt i grundskolen og for at sikre en alderssvarende seksualundervisning efter endt grundskole.

4 Der er brug for mere viden på dette område, og særligt om hvordan man fremmer inkluderende fællesskaber for børn og unge, hvor krop og udseende ikke er udslagsgivende for deltagelse. Derfor bør der igangsættes yderligere undersøgelser, som kan belyse og identificere virkningsfulde tiltag, som imødegår eksklusionstendenser og unges brug af kontrol og undvigelsesstrategier.

Undersøgelsesfelt:

KROPPENS BETYDNING FOR UNGES SOCIALE TRIVSEL I SKOLEN

Ungdomskulturen i dag er kendetegnet af høje krav og forventninger til krop og udseende (Katznelson et al., 2021). Flere undersøgelser viser at unge, især unge piger, de sidste årtier er blevet mere utilfredse med deres krop (Ottosen et al., 2022). Denne udvikling kan delvist forklares med de sociale mediers mulighed for konstant at sammenligne sig med andre og iscenesætte sig selv (Fynbo et al., 2022). *Sammenligningskulturen* på sociale medier påvirker mange unges syn på deres egen krop negativt, viste Sex & Samfunds temaundersøgelse i Uge Sex 2024.

I dette års undersøgelse fokuserer vi på, hvilken rolle krop og udseende spiller for unges sociale trivsel i skolen. Forskning viser nemlig, at børn og unge selv tillægger kroppen stor betydning for deres trivsel i skolen (Justenborg, 2023).

Trivsel er et begreb, der både er omdiskuteret i samfundet og i forskningen. Det forbindes ofte med "mental sundhed", som Sundhedsstyrelsen (2022) definerer som "en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre."

I denne rapport fokuserer vi primært på den sidste del af definitionen – muligheden for *at indgå i fællesskaber*. Social trivsel forstås i forlængelse af dette, som følelsen af at høre til og være inkluderet i fællesskabet. Undersøgelsen fokuserer derfor ikke på den enkelte elevs mentale sundhed, men ser på, hvordan normer omkring krop og udseende kan påvirke fællesskabet og skabe barrierer for accept og inklusion i skolen.

Skolen er valgt som det primære fællesskab, da det er her, børn og unge tilbringer størstedelen af deres tid. Skolen og klassen er et sted hvor normer for krop og udseende er til forhandling, og det er en social arena, der er helt afgørende for børn og unges sociale trivsel. Når vi i denne undersøgelse skriver skolen, referer det til grundskolen, efterskoler, ungdomsuddannelser og andre skoler, som unge mellem 15-18 går på (se tabel 2).

Undersøgellesdesign

Undersøgelsen er baseret på både en spørgeskemaundersøgelse og interviews med unge på 15-18 år. Ved at kombinere de to metoder har vi haft mulighed for både at udpege brede tendenser og mønstre samt dykke dybere ned i de konkrete oplevelser og perspektiver.

Spørgeskemaundersøgelse

Analysen er baseret på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse med unge på 15-18 år, foretaget af Voxmeter for Sex & Samfund. Dataindsamlingen blev gennemført i perioden fra den 9. oktober til den 4. november 2024. I alt har 1.014 respondenter besvaret spørgeskemaet. Datasættet er vægtet efter køn, alder og region i forhold til tal fra Danmarks Statistik.

Rapporten bygger på deskriptive analyser af sammenhænge og forskelle mellem køn, alder, klassetrin, tegn på social trivsel, kropstilfredshed osv. Der analyseres kun på signifikante forskelle på 95 % eller derover.

Data fra spørgeskemaundersøgelsen giver os mulighed for at identificere nogle generelle tendenser blandt unge mellem 15-18 år, som går i skole. Der er dog altid svagheder ved spørgeskemaundersøgelser, særligt når de er indsamlet blandt unge respondenter, da spørgsmålene kan blive tolket forskelligt afhængigt af deres forudsætninger.

Vi tolker deres svar som et udtryk for *selvvurderede oplevelser* af kroppens betydning for trivslen i skolen, samtidig med at vi er bevidste om, at svarene kan være påvirkede af, f.eks. hvor meget de unge er eksponerede for en diskurs om mistrivsel relateret til krop.

For at minimere potentielle fejlkilder har vi underbygget vores analyser med indsigter fra tidligere undersøgelser på området, hvilket medvirker til at styrke undersøgelsens validitet.

Præsentation af respondenter

489 piger og 515 drenge har besvaret spørgeskemaet. 5 respondenter identificerer sig som nonbinære, transkønnede eller et andet køn. 2 er ikke afklarede og 3 ønskede ikke at svare. Dermed er der ikke en stor nok gruppe af kønsminoriteter blandt respondenterne til, at vi har kunnet gruppere dem og analysere på forskellene på tværs af flere køn end de binære. Kønsminoriteter indgår derfor ikke i analyserne af kønsforskelle.

Undersøgelsen er repræsentativ for unge mellem 15-18 år, som er i skole eller under uddannelse (se tabel 2). Halvdelen af respondenterne (49,3%) går på gymnasiet, en fjerdedel (24 %) går i grundskolen, 9,3% går på en erhvervsuddannelse, og 8,9 % går på efterskole. Respondenter, der ikke er under uddannelse (1%), er sorteret fra, da undersøgelsens fokus er dynamikker i klassen og på skolen.

For at forstå, hvorfor de unge svarer, som de gør, og for at få mere nuancerede beskrivelser af, hvordan dette tager sig ud i deres hverdag, har vi suppleret spørgeskemaundersøgelsen med fokusgruppeinterviews med unge på 15-18 år på forskellige skoler

Interviewundersøgelse

I Sex & Samfund ser vi unge som kompetente aktører og eksperter i deres eget liv. Det har derfor været vigtigt for os at inddrage unges perspektiver direkte gennem interviews som supplement til spørgeskemaundersøgelsen. Interviewene spiller en vigtig rolle i fortolkningen og forståelsen af de kvantitative data, da de giver os adgang til de unges egne beskrivelser og konkrete erfaringer.

Valget af fokusgruppeinterviews som metode er begrundet i, at normer og kropsidealer skabes intersubjektivt – det vil sige i samspillet mellem mennesker (Justenborg, 2023).

Vi har anvendt en semistruktureret fokusgruppeinterviewmetode til at undersøge elevernes forhold til krop, kropsidealer og den gensidige påvirkning mellem elevernes opfattelser af sig selv og hinanden.

Interviewguiden har fokuseret på kroppe og kropsidealernes betydning i det sociale rum. Formålet med interviewet har dermed været at spørge ind til kroppens betydning for den sociale trivsel – ikke til de enkelte elevs trivsel og kropstilfredshed.

I interviewsituationen har vi søgt at skabe et tillidsfuldt, anerkendende og fordomsfrit rum, hvor der var plads til fælles refleksion, og hvor de unge også fik mulighed for at spejle sig i hinanden og få nye perspektiver.

Citaterne, der fremgår i rapporten, er tilrettet for at sikre læserens forståelse og for at repræsentere informanternes oplevelser og udsagn på en meningsfuld og autentisk måde.

Tabel 1: Fordeling af respondenter på køn

Pige/kvinde	489	48,2%
Dreng/mand	515	50,8%
Nonbinær	3	0,3%
Transkønnet	1	0,1%
Anden kønsidentitet	1	0,1%
Jeg er ikke afklaret	2	0,2%
Ønsker ikke at svare	3	0,3%

Tabelnote: angivet i totaler og procent

Tabel 2: Fordeling af respondenter efter uddannelse

Grundskole	24,0%
Efterskole	8,9%
Gymnasial uddannelse (STX, HF, HHX, HTX)	49,3%
Erhvervsuddannelse (EUD eller EUX)	9,3%
Forberedende grunduddannelse (FGU)	1,2%
Særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)	0,3%
Kostskole	0,2%
10. klassecenter/Eud10/ungdomsskole	5,8%
Anden uddannelse	1,0%
Total	100,0%

Tabelnote: Respondenternes fordeling er angivet i procent

Præsentation af informanter

Vi gennemførte fire fokusgruppeinterviews i november 2024 med elever fra 9. og 10. klasse fordelt på en efterskole og to grundskoler samt en gymnasieklasse (se tabel 3). Informanterne var mellem 15-18 år gamle

Der er en overvægt af piger blandt interviewpersonerne. På trods af, at det har været en vigtig prioritering, har det været en udfordring at finde unge mandlige informanter til undersøgelsen.

Analysens opbygning

Analysen består af fire dele: 1. Krop og udseende, 2. Store kønsforskelle i unges forhold til krop, 3. Elever, der er utilfredse med deres egen krop, 4. Forskelle mellem grundskoler, efterskoler og ungdomsuddannelser.

Første afsnit omhandler kroppens betydning i klassen. Her analyseres udseendets betydning for accept i skolen, og i hvor høj grad unge oplever, at der er plads til forskellige kroppe på skolen.

Andet afsnit ser nærmere på forskellene mellem drenge og piger på spørgsmål om, hvor tilfredse de er med deres kroppe, og hvad de oplever, har indflydelse på deres syn på egne kroppe. Det sammenlignes, i hvor høj grad de frygter andres domme over deres kroppe, og i hvor høj grad de undgår at deltage i sociale aktiviteter på grund af negative tanker om deres kroppe.

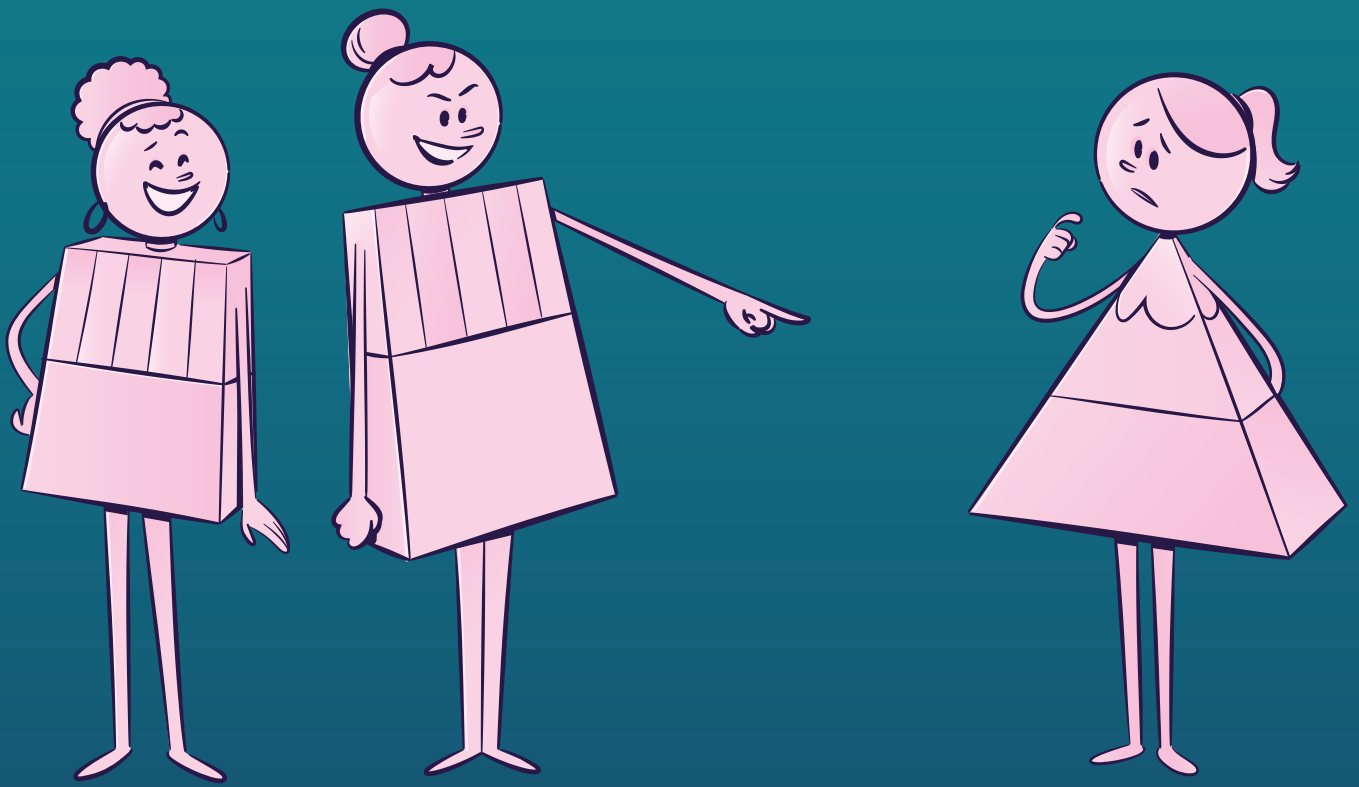
Tredje afsnit fokuserer på, hvad det betyder for en elev at være tilfreds eller utilfreds med sin krop. Afsnittet beskriver, hvordan utilfredshed med egen krop påvirker elevens sociale trivsel i skolen, og hvordan de håndterer negative tanker om deres krop gennem undgåelse- eller kontrolstrategier.

Fjerde afsnit sammenligner respondenternes synspunkter på tværs af grundskoler, efterskoler, gymnasier og erhvervsskoler. Det undersøges, hvilke forskelle der findes mellem disse uddannelsesstyper i forhold til synet på krop og udseende. Derudover analyseres det, hvordan et skift i miljø kan bidrage med nye perspektiver og idealer for krop.

Tabel 3: Fokusgruppernes fordeling

Fokusgruppe 1	Fokusgruppe 2	Fokusgruppe 3	Fokusgruppe 4
Efterskole i Sønderjylland	9. klasse i Hovedstaden	9. Klasse i Hovedstaden	Gymnasium i Østjylland
Filip 16 år	Sofie 15 år	Nikolina 15 år	Linea 17 år
Sandra 15 år	Natasja 15 år	Johanna 15 år	Danielle 18 år
Camilla 15 år	Nanna 15 år	Lukas 15 år	Josefine 17 år
Kim 16 år	Matilde 15 år	Simon 15 år	Pauline 18 år
	Nikki 15 år	Simona 15 år	Hansine 17 år
		Julia 15 år	

Tabelnote: Informanterne har fået tildelt pseudonymer.



1. KROP OG UDSEENDE I SKOLEN

Langt de fleste har det godt i skolen og føler sig accepteret, som de er

I spørgeskemaundersøgelsen blev eleverne spurgt, om de har det godt i skolen, og om de føler sig accepterede af de andre elever, som de er. De to spørgsmål har til formål at indikere elevernes sociale trivsel; deres følelse af at høre til i skolefællesskabet. Vi er bevidste om, at to spørgsmål ikke giver et udtømmende indblik i elevernes sociale trivsel, men spørgsmålene indikerer tilsammen, om de trives i fællesskabet eller ej. De er derudover stillet for at kunne undersøge, om der er sammenhæng mellem social trivsel og utilfredshed forbundet med kroppen, hvilket uddybes i 3. kapitel.

8 ud af 10 elever giver udtryk for, at de har det godt i skolen.

8 ud af 10 føler, at andre elever accepterer dem, som de er.

Flere drenge end piger har det godt i skolen og føler sig accepteret af de andre elever (tabel 4).

Langt de fleste unge mellem 15-18 år viser tegn på, at de trives socialt i skolen. Flere piger end drenge viser dog tegn på social mistrivsel, da en signifikant større del af de unge piger er uenige i, at de føler sig accepteret af de andre elever, som de er og en større del er uenige i, at de har det godt i skolen (tabel 4).

Selvom det er et mindretal af eleverne, der giver udtryk for, at de ikke har det godt i skolen og ikke føler sig accepterede af de andre, er det vigtigt at have øje for den gruppe.

Det er vigtigt for alle børn og unges trivsel at opleve, at de er accepterede i et fællesskab, så det er bekymrende, at omkring 5% af pigerne ikke føler sig accepterede af de andre elever og at 8% af dem svarer, at de ikke har det godt i skolen. Det behøver dog ikke nødvendigvis at være et udtryk for generel mistrivsel, det kan også være et udtryk for, hvordan de havde det i øjeblikket, hvor de besvarede spørgeskemaet.

Tabel 4 "De andre elever accepterer mig, som jeg er" og "Jeg har det godt i skolen"

"Jeg har det godt i skolen"	Drenge	Piger
Meget enig/enig	85,2%	72,7%
Hverken enig eller uenig	9,6%	17,6%
Meget uenig/uenig	3%	7,7%
Ved ikke	2,3%	2%
"De andre elever accepterer mig som jeg er"	Drenge	Piger
Meget enig/enig	87,7%	73,8%
Hverken/eller	8,6%	19,2%
Meget uenig/uenig	1,3%	5,3%
Ved ikke	2,4%	1,6%

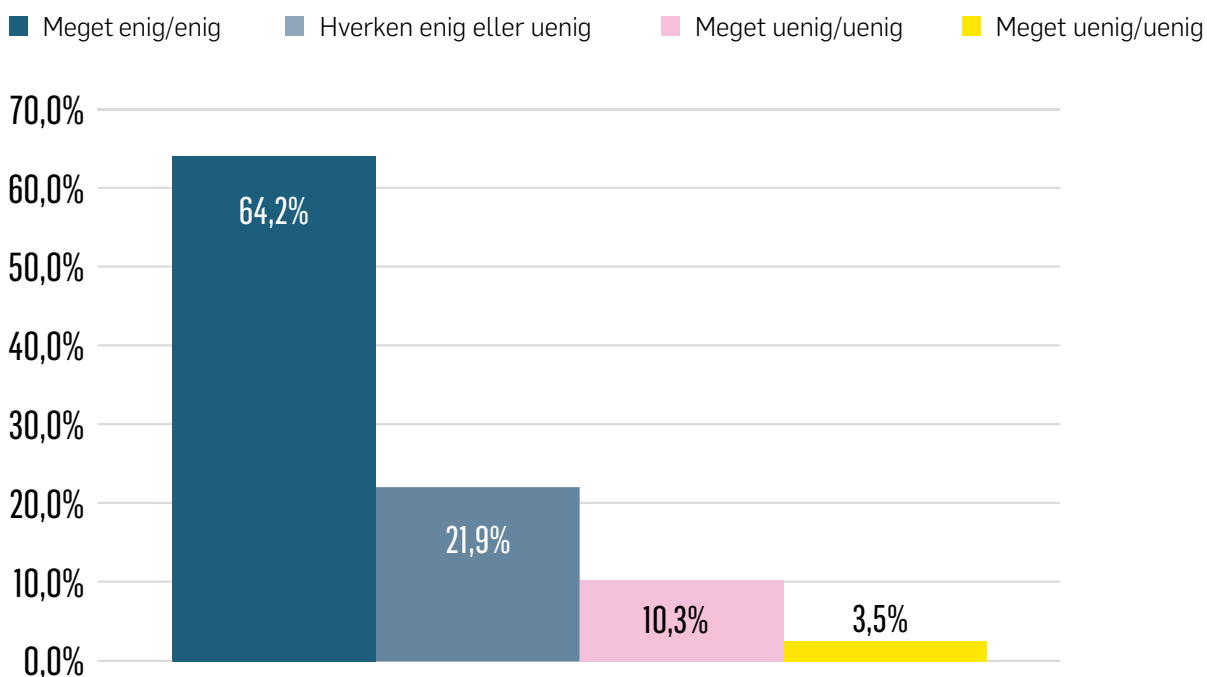
Tabelnote: Antal respondenter: 1004. Angivet i procent fordelt på køn.

Plads til forskellighed

2 ud af 3 unge mellem 15-18 år er enige eller meget enige i, at der er "plads til forskellige kroppe" på deres skole (figur 1).

Umiddelbart oplever mange elever altså deres skole som rummelig for forskellighed, når det kommer til kroppe. Det kan også læses som et udtryk for, at mange unges holdning er, at der skal være plads til forskellige kroppe på deres skole, og ikke nødvendigvis at der er plads. De følgende resultater tyder nemlig på, at de ikke nødvendigvis oplever så stor rummelighed i praksis.

Figur 1: På min skole er der plads til forskellige kroppe.

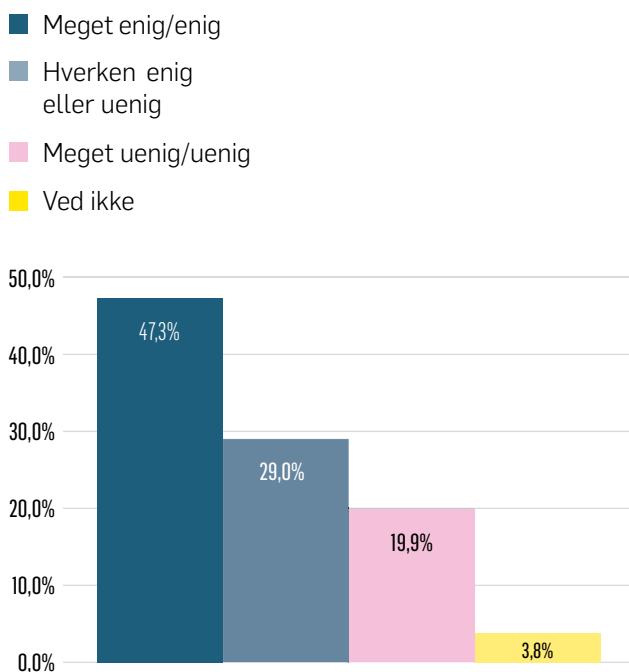


Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: På min skole er der plads til forskellige kroppe. Antal respondenter: 1014. Figuren er angivet i procent

Udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret i skolen

På trods af at de fleste føler sig accepterede, som de er, og at der er plads til forskellige kroppe på deres skole, mener godt halvdelen (47%) af de unge alligevel, at udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret i skolen (figur 2).

Figur 2: Udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret i skolen



Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret i skolen. Antal respondenter: 1014. Fordeling er angivet i procent.

Det er en bemærkelsesværdig høj andel af de unge, der tillægger udseende stor betydning for at blive accepteret i fællesskabet i skolen. Det er bekymrende i lyset af, at skolen skal være et inkluderende fællesskab for alle elever, uanset krop og udseende.

I fokusgrupperne spurgte vi de unge om, hvilken betydning udseendet har i skolen. Her svarer informanterne blandt andet:

“Hvis du ikke skulle grines af eller få blikket, når du fremlagde, så handlede det om, at du skulle være en del af fællesskabet. For at være en del af fællesskabet, så skulle du se rigtig ud. Du skulle se godt ud og gå i det rigtige tøj. Hvis du ikke havde den rigtige kropsform, så skulle du gå i det rette slags tøj, have den rette make-up, og dit hår skulle se ud på en bestemt måde.”

Sandra, 15 år

Citatet understøtter fundet i spørgeskemaundersøgelsen om, at udseende har stor betydning for at være en del af fællesskabet. Sandra beskriver, at man risikerer at blive dømt ude af de andre elever, med blikke eller grin, hvis ikke man lever op til idealerne for krop og udseende. Har eleverne ikke den rigtige krop, kan de kompensere og få adgang til fællesskabet gennem f.eks. tøj, hvilken følgende citat også understreger:

“Der var også ret mange drenge, der ikke var særlig populære, der fik Stockholm style. Så blev de pludselig ret populære.”

Nikki, 15 år

Beskrivelsen af at ændre stil for derved at opnå status af at se smart ud og derved gå fra at være ikke populær til at blive populær stemmer overens med fortællingen om, at udseende og krop fylder for eleverne. Det at gå i det rigtige tøj eller have den rigtige krop kan dermed være nogle af adgangsbetingelserne til fællesskabet.

Forholdet til kroppen har stor betydning for unges selvværd

I spørgeskemaundersøgelsen bad vi eleverne om at vurdere, om deres tilfredshed med egen krop påvirker deres selvværd (dvs. oplevelsen af at være tilfreds med sig selv og være god nok, som man er). 61% af de unge mellem 15-18 år er meget enige eller enige i udsagnet (figur 3).

Resultatet viser, at en stor del af de unge selv oplever en sammenhæng mellem deres kropstilfredshed og deres selvværd. Spørgsmålsformuleringen kan potentielt have præget respondenterne til at være mere enige, men på tværs af interviewene får vi bekræftet denne oplevede sammenhæng. Flere af informanterne fortæller nemlig om en stærk sammenhæng mellem, hvor tilfredse de er med deres krop og udseende, og hvor glade de er i hverdagen.

En informant beskriver, hvordan hun følte sig mere "tryk" og tilpas i sociale sammenhænge i en periode, hvor hun havde tabt sig meget. Andre informanter beskriver, at deres selvtillid omkring deres udseende i høj grad påvirker deres humør fra dag til dag.

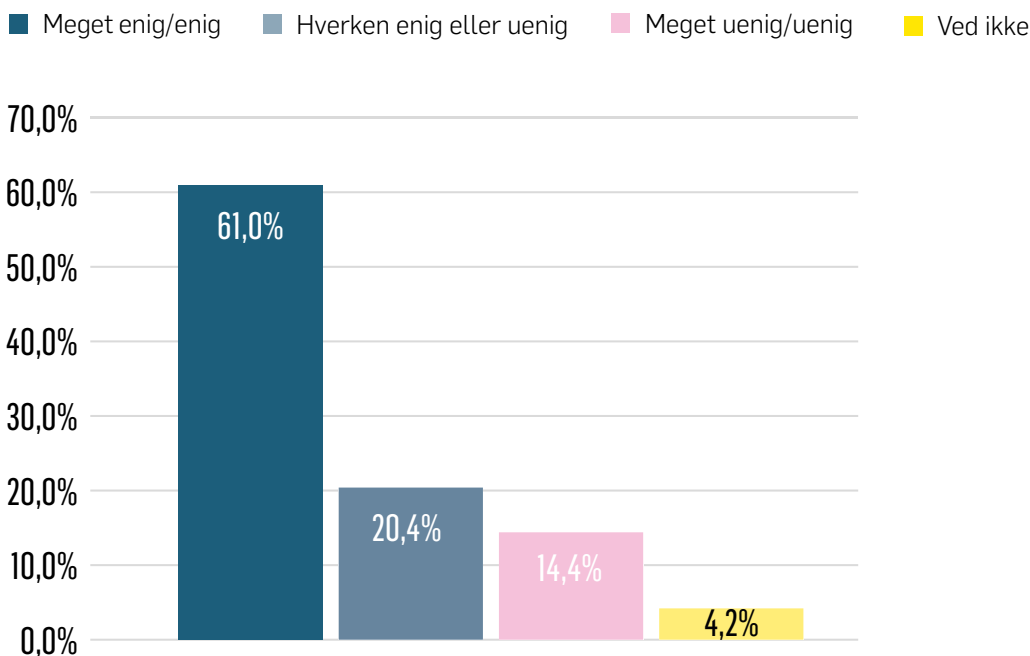
Interviewer: Hvor stor betydning tror I, at ens krop og udseende har for, hvor godt man har det generelt?

Josefine, 17 år: Kæmpe. Det er næsten alt, synes jeg. Hvis jeg har en dag, hvor jeg vågner, og jeg synes, jeg ser småcrusty ud, så kommer jeg ikke til at have en god dag, for så kommer jeg til at tænke: Nu kommer alle til at kigge på mig og tænke... Hold da op!

Danielle, 18 år: Min lykkeligste dag er, når jeg kan se mig til spejlet og tænke: Det er mig. Hold da op. Jeg er lykkelig. Det betyder så meget.

Udvekslingen viser, hvordan de unge piger selv tillægger deres udseende stor betydning for deres humør i hverdagen. Hvis de oplever at se godt ud en dag, så oplever de også, at de har det rigtig godt. Det forholder sig dog også omvendt; hvis ens selvtillid omkring ens udseende er lav en dag, så har man det ikke lige så godt den dag.

Figur 3: Tilfredsheden med min egen krop påvirker mit selvværd (dvs. din oplevelse af at være tilfreds med dig selv og god nok som du er)



Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Tilfredsheden med min egen krop påvirker mit selvværd (Dvs. din oplevelse af at være tilfreds med dig selv og være god nok som du er). Antal respondenter: 1014. Svarfordeling angivet i procent.

Mange unge oplever, at der bliver talt grimt om andres kroppe i skolen

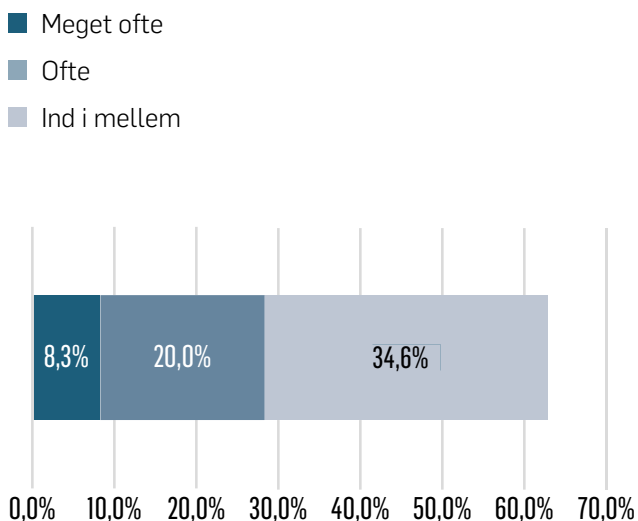
Mange elever oplever en negativ og ekskluderende tone i skolen omkring krop. 2 ud af 3 unge mellem 15-18 år oplever, at der bliver talt grimt om andres kroppe og udseende i skolen.

8% oplever det meget ofte, 20% oplever det ofte og 35% oplever det indimellem (figur 4). 25% oplever det sjældent. 2% oplever det aldrig.

Kun 9% af de unge mellem 15-18 år oplever aldrig, at der tales negativt om andres kroppe og udseende i skolen.

Dette fund stemmer overens med tidligere undersøgelser, der viser, at kun de færreste oplever, at der *aldrig* tales grimt om andres kroppe i skolen (Justenborg 2023).

Figur 4: Hvor ofte oplever du at, der bliver talt negativt om andres kroppe og udseende i skolen?



Figurnote: Hvor ofte oplever du at, der bliver talt negativt om andres kroppe og udseende i skolen. Antal respondenter: 1014. Svarfordelingen angivet i procent. "Sjældent" (25%), "aldrig" (9%) og "ved ikke" (3,5%) er ikke vist i denne figur.

Informanterne i fokusgruppeinterviewene bekræfter, at der kan være en tendens til at kommentere på andres kroppe, særligt hvis de falder uden for normen. Sådanne kommentarer siges typisk ikke direkte til den pågældende, men i stedet bag deres ryg. Dette skaber en utryghed, da mange elever bliver bevidste om, at de selv kunne være målet for lignende bemærkninger:

“Jeg oplever nogle gange, hvis der er nogen, er overvægtige eller bare ser anderledes ud, at folk så laver kommentarer om deres krop, altså ikke foran dem. Og så tænker jeg, at det kunne lige så godt være mig.”

Simona, 15 år

Som citatet illustrerer, kan det at høre negative kommentarer om andres kroppe skabe usikkerhed, selv når kommentaren ikke er rettet mod en selv. Nogle elever vil have nemmere ved at "stå imod", imens det for andre kan forventes at bidrage til øget usikkerhed og selvkritik. Kommentarer kan således være med til at diktere og regulere normer for krop og udseende.

“Vi kender jo en pige, hvor drengene driller hende ret meget med, at hun har meget make-up på. De prøver at tørre det af, og siger at hun har alt for meget på. At de ikke synes, det er pænt, og så lige pludselig gør det til, at hun ikke er så pæn.”

Natasja, 15 år

Her beskrives det, hvordan negative kommentarer eller jokes om en anden pige, har plantet sig i bevidstheden hos informanterne, og påvirker dem til at være mere opmærksomme på deres eget udseende og ikke at skille sig ud.

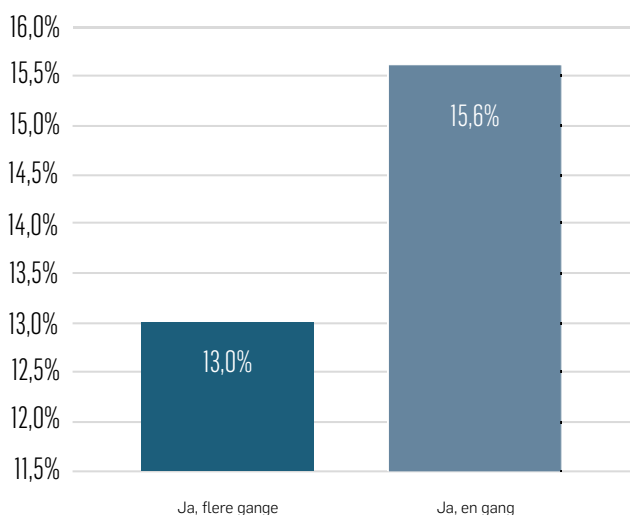
Negative kommentarer kan også komme i form af selvkritik, hvor elever taler nedsættende om deres egen krop. Det er især udbredt blandt piger, hvor kommentarer om at være „for tyk“ er almindelige:

“Mange af mine venner, siger direkte ‘ej hvor er jeg blevet tyk’. Det er virkelig underligt at sige, fordi de ved jo udmærket godt, hvordan en overvægtig krop ser ud. Og det gør deres krop på ingen måde. Det synes jeg bare er dumt at sige, især foran nogle andre, som måske også havde et kropsideal om at være helt ‘slim’, men ikke var lige så tynde som den, der sagde det.”

Nikolina, 15 år

Selvkritiske bemærkninger kan have flere funktioner. De kan være en måde at søge komplimenter og bekræftelse på, at man ser godt ud, men de kan også bidrage til skabelsen af en norm om, at det er vigtigt at leve op til idealerne. Dette skaber et magtforhold, hvor nogle elever bliver komplimenteret, mens andre oplever en forstærket følelse af utilstrækkelighed omkring deres krop og udseende.

Figur 5: Har du oplevet, at nogen fra skolen er blevet holdt udenfor på grund af deres krop eller udseende?



Figurnote: Har du oplevet, at nogen fra skolen er blevet holdt udenfor på grund af deres krop eller udseende? F.eks. I frikvarter, fra snapchatgruppe, fødselsdag eller andet. Antal respondenter: 1014. Svarfordelingen angivet i procent. Figuren viser 28,6% af respondenterne. Derudover svarede 59,7% “nej” og 11,8% “ved ikke”.

Eksklusion fra fællesskabet på grund af krop eller udseende

Næsten en tredjedel af eleverne (29%) har oplevet, at nogen er blevet ekskluderet i skolen på grund af deres krop eller udseende – enten én gang (15,6%) eller flere gange (13%). Det kan f.eks. være fra et frikvarter, en snapchatgruppe eller en fødselsdag. 60% svarer, at de ikke har oplevet denne form for eksklusion (Figur 5).

Man risikerer dermed at blive ekskluderet socialt, hvis ens krop eller udseende ikke lever op til idealerne eller falder udenfor normerne. At blive holdt udenfor er en alvorlig form for mobning, som kan have store konsekvenser for den elev, det går ud over. Det tyder på, at nogle unge oplever alvorlige konsekvenser af, at deres krop ikke “passer ind”.

En efterskoleelev beskriver her hendes arbejde med at få adgang til fællesskabet i grundskolen:

“Jeg var den eneste, der ikke rigtig passede ind i forhold til de her stereotyper, der er. Jeg prøvede at komme ind i fællesskabet, men jeg kunne godt mærke, jeg var ikke helt accepteret.”

Camilla, 15 år

Camillas erfaring bekræfter, at udseende kan fungere som en adgangsbillet til fællesskabet. For at blive accepteret må nogle elever tilpasse sig de normer og idealer, der hersker i skolen. Dette kan inkludere specifikke modetrends, frisurer eller andet, som eleverne oplever, at fællesskabet orienterer sig efter:

“Der var på et tidspunkt hvor piger elskede det der tagrendehår, drengene havde. Hvis det var ikke det, man havde, så kunne man tit blive valgt fra, på grund af det.”

Lukas, 15 år

Tøj og mode spiller en central rolle i de unges fællesskaber, fortæller flere informanter. At følge med i det skiftende modebillede kan derfor blive en nødvendighed for at fastholde sin plads i det sociale fællesskab. Hvis en elev ikke tilpasser sin stil til fællesskabets normer, risikerer de midlertidig eller vedvarende eksklusion.

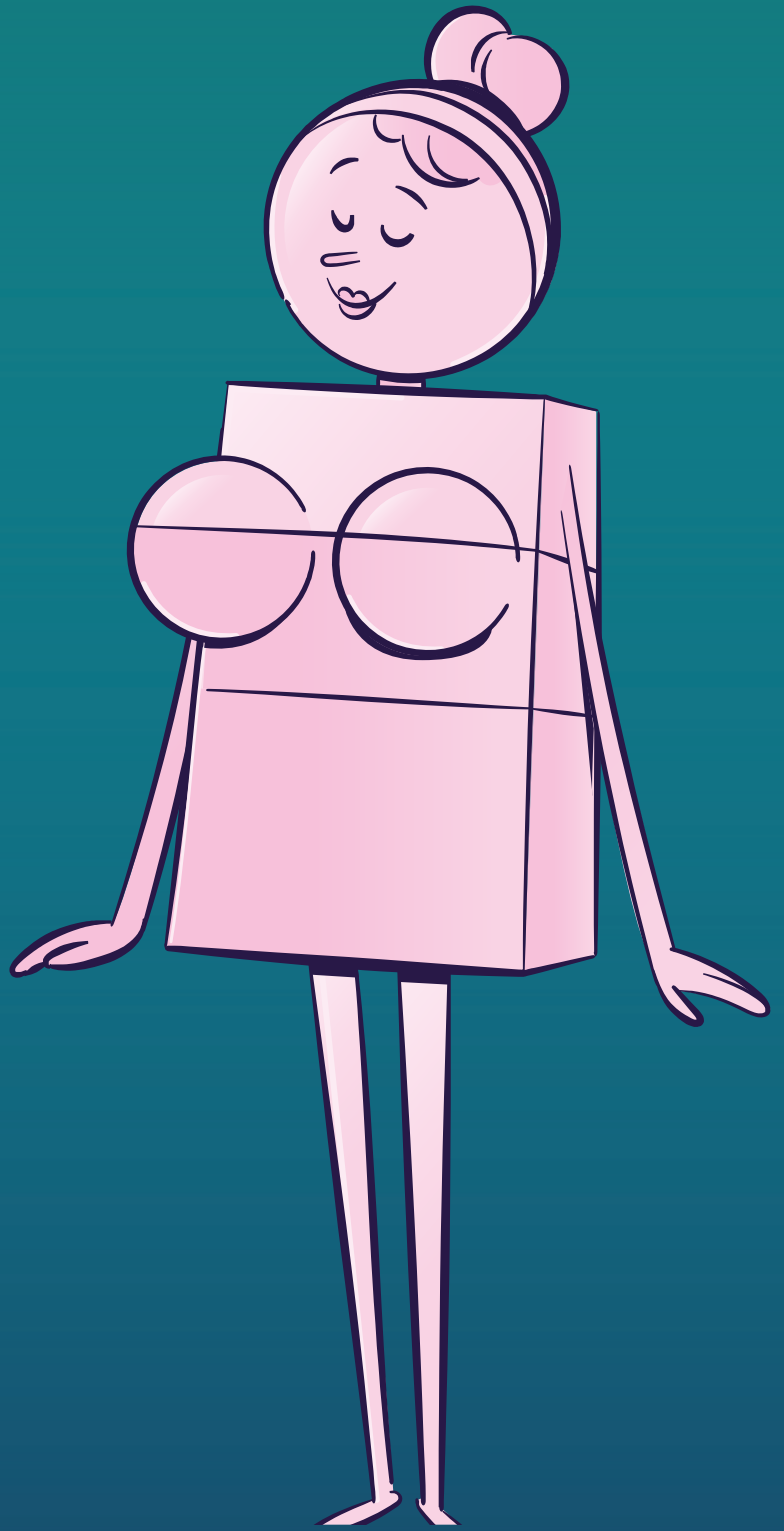
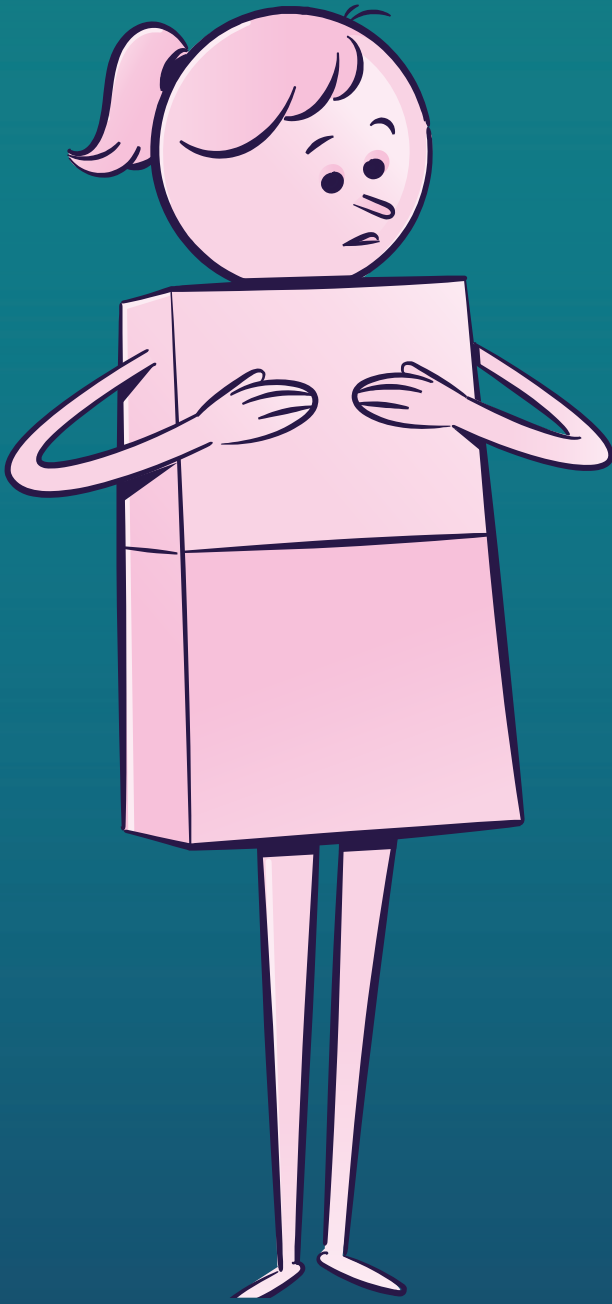
Opsamling

De fleste elever trives socialt i skolen, hvor 8 ud af 10 angiver, at de har det godt og føler sig accepteret af andre elever. Størstedelen oplever også, at der er plads til forskellige kroppe på skolen.

Samtidig viser dette kapitel, at krop og udseende har stor betydning i de sociale fællesskaber, som skolen og klassen udgør. Halvdelen af eleverne mener, at udseendet spiller en stor rolle for at føle sig accepteret, og 2 ud af 3 oplever, at der bliver talt negativt om andres kroppe og udseende i skolen. Næsten en tredjedel har oplevet, at nogen er blevet ekskluderet på grund af deres krop eller udseende. Krop og udseende kan altså udgøre en barriere eller en adgangsbillet til fællesskabet.

Elevernes opmærksomhed på krop og udseende forstærkes gennem kommentarer, jokes, negativ tale bag ryggen eller selvkritik. Dette skaber en konstant bevidsthed om egen krop og frygt for at falde uden for normen. For nogle elever betyder det, at de arbejder aktivt på at tilpasse sig fællesskabets normer gennem f.eks. deres tøj.

Resultaterne peger på, at skolen både rummer plads til forskellighed og samtidig fungerer som et socialt rum, hvor krop og udseende ofte er genstand for forhandling, sammenligning og usikkerhed. Dette understreger, at krop og udseende har stor betydning for elevernes sociale trivsel. Samlet set viser analysen, at fællesskaber i skolen orienterer sig stærkt mod idealer og trends relateret til krop, tøj og udseende. Dette skaber et pres for at "passe ind", hvor frygten for at falde uden for kan være en betydelig kilde til usikkerhed og mistrivsel.



2. STORE KØNSFORSKELLE I UNGES FORHOLD TIL KROP

Flere piger er utilfredse med deres egen krop

Lidt over halvdelen af de 15-18-årige unge er i overvejende grad tilfredse med deres egen krop. 25% er hverken tilfredse eller utilfredse og 20% er utilfredse eller meget utilfredse.

Ser vi på svarfordelingen mellem pigerne og drengene, tegner der sig dog et billede af, at køn har stor betydning for, hvor tilfreds man er med egen krop. En markant større del af pigerne end drengene er utilfredse med deres kroppe (figur 6).

28% af pigerne er meget utilfredse eller utilfredse med deres krop. Det samme gælder 11% af drengene.

69% af drenge og 41% af piger er meget tilfredse eller tilfredse med deres krop.

Tendensen til, at unge piger er mere utilfredse med deres kroppe, går igen på tværs af undersøgelser om børn og unges opfattelse af deres egen krop. Piger vurderer oftere end drenge, at de er for tykke. Blandt drenge er det derimod lidt mere udbredt at opfatte sig selv som for tynde (Ottesen et al., 2022; Madsen et al., 2023, Børns Vilkår 2020).

Vores interviews bekræfter, at mange piger oplever et pres for at leve op til bestemte kropsidealer. Som en informant beskriver:

“Jeg oplever at hvis man ikke ser ud som man gerne vil se ud, så kommer man nemt til at svine sig selv til. Altså måske i virkeligheden ikke så hårdt ment. Man kan godt komme til at sidde og være sådan, 'ej, jeg er godt nok også blevet tyk, jeg er nødt til at stramme op'”

Simona, 15 år

”Hvis jeg nu en eller anden dag er mere oppustet, eller hvis jeg nu har taget på. Den der underlæggende tanke om, du ser ikke godt nok ud. Hvis man har et par bukser, og så lige pludselig ikke kan passe mere, så jeg tænker, du har ladet dig selv gå, hvorfor lever du ikke op til den standard?”

Sandra, 15 år

Citaterne illustrerer, hvordan piger kan tale og tænke negativt om egen krop, hvis de oplever ikke at leve op til forventningerne om den ideelle, tynde krop. Citaterne illustrerer ligeledes en anden tendens, der var tydelig blandt interviewpersonerne, nemlig at de internaliserer ansvaret for deres egen krop. Simona oplever kroppen som sit eget ansvar, derfor er hun "nødt til at stramme op". Sandra spørger sig selv, hvorfor lever hun ikke op til standarden. Sandra beskriver det som "du har ladet dig selv gå", det er hendes egen skyld at kroppen ikke kan passe hendes bukser. På den måde kommer det kropslige pres ikke kun udefra, men er også noget pigerne lærer at påføre sig selv.

Kønnede kropsidealer

Vi undersøgte, om traditionelle kønnede kropsidealer har en social funktion i klasserne gennem spørgsmål om, hvorvidt eleverne oplever et pres for at skulle være tynde eller et pres for at træne meget.

15% af eleverne er meget enige eller enige i, at de oplever et socialt pres i skolen for at træne meget.

24% af eleverne er meget enige eller enige i, at de oplever et socialt pres i skolen for at være tynde.

Forventningen var, at drengene ville føle et større pres for at træne og pigerne et større pres for at være tynde. Men resultaterne viser, at pigerne oplever et større pres end drengene på begge områder (Figur 7 & 8).

32% af pigerne er meget enige eller enige i, at de oplever et pres for at være tynde, sammenlignet med 16% af drengene.

Pigerne (17%) er lidt mere enige end drengene (14%) i, at de oplever et socialt pres for at træne meget.

Resultaterne tyder på, at tyndhedsidealet fylder mere end idealet om en trænet og stærk krop i skolen, og at dette ideal især påvirker pigerne.

Interviewene bekræfter også, at et tyndhedsideal er dominerende blandt pigerne:

“Nu er det en standard for piger, at de skal være nærmest så tynde som muligt, men hvis en pige stopper med at spise, eller træner meget, eller har rigtig mange kriterier for diæt og kost, alt sådan noget. Så tænker man: "Er det en spiseforstyrrelse?"

Men hvis det er en dreng, der gør det, så er det bare, han træner jo bare, han skal jo bare være stærk.”

Josefine, 17 år

Citatet illustrerer, hvordan kravene til piger og drenge er forskellige, og hvordan kropsidealerne er kønnede. Tyndhed fremstår som en "standard", som piger forventes at leve op til. Men der også en grænse: Tyndhed kan hurtigt sygeliggøres, hvis den forbindes med spiseforstyrrelser. Det er altså en smal norm, man som pige skal holde sig indenfor.

For drenge er idealet derimod en stærk krop, som de gerne må arbejde for at leve op til gennem træning.

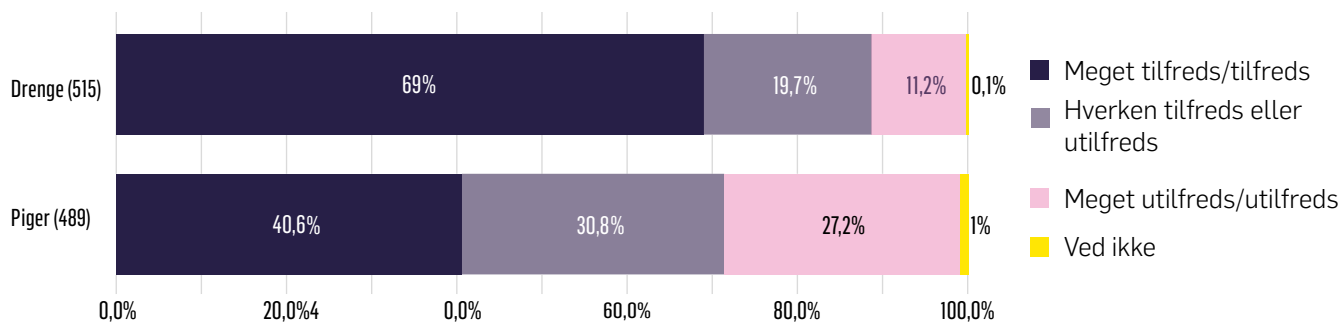
Interviewene viser også, at drengenes jargon kan skabe et internt pres for at leve op til dette ideal. Det kan blandt andet indebære at joke med hinanden og kommentere hinandens kroppe:

“Ligesom med piger, så tror jeg også det er med drenge, at de kan få ind i hinandens hoveder, at det er det, det andet køn gerne vil have. Det er idealet. Piger kan gå rundt og sige, du skal have farvet dine øjenbryn. Det tror jeg sgu ikke, at drenge lægger mærke til. Det samme kan drenge, de går rundt og skubber til hinanden "du er godt nok en pind, du skal med hen og træne".”

Danielle, 18 år

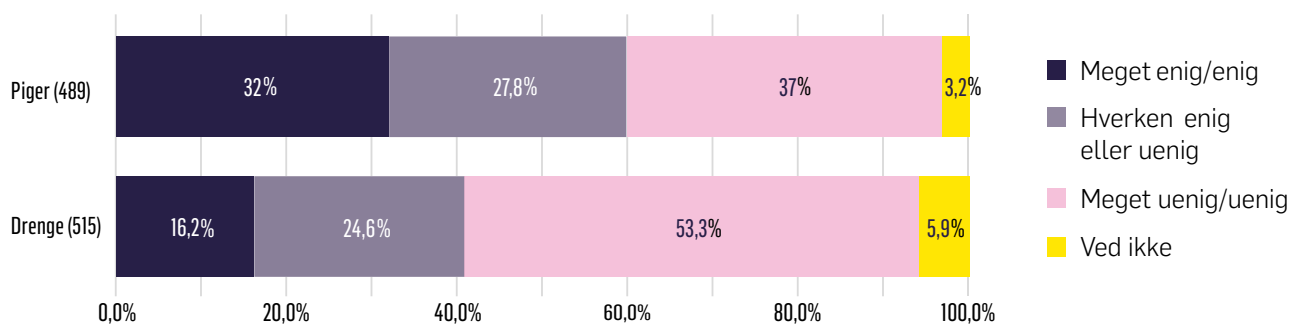
Citatet peger på to sociale faktorer, der forstærker kropsidealer blandt unge: Ønsket om at leve op til det modsatte køns forventninger, og det sociale pres fra venner og klassekammerater af samme køn. For drengene kan det indebære kommentarer og jokes, der påpeger, når kroppen ikke lever op til idealet. De kønnede kropsidealer er derigennem med til at skabe et pres for at "rette ind" og arbejde mod det ideal, som enten klassekammerater eller det modsatte køn tillægger værdi.

Figur 6: Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop (fordelt på køn)?



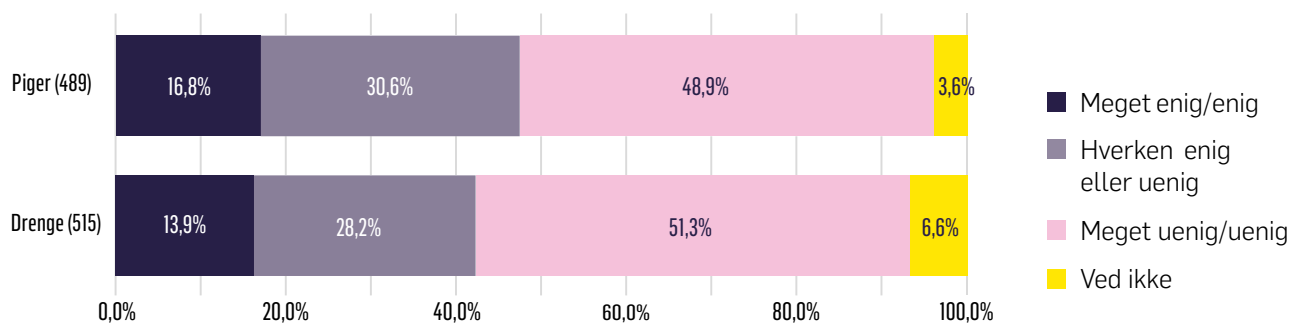
Figurnote: Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop? Antal respondenter: 1004. Svarfordelingen angivet i procent og fordelt på køn.

Figur 7: Jeg oplever et socialt pres for at være tynd (fordelt på køn)



Figurnote: Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg oplever et socialt pres for at være tynd: Antal respondenter: 1004. Svarfordelingen er angivet i procent fordelt på køn.

Figur 8: Jeg oplever et socialt pres for at træne meget (fordelt på køn)



Figurnote: Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg oplever et socialt pres for at træne meget. Antal respondenter: 1004. Svarfordelingen er angivet i procent fordelt på køn.

Hvad har mest indflydelse på børn og unges forhold til egen krop?

Vi bad de unge vurdere, hvem de selv mener, har mest indflydelse på deres syn på egen krop. Spørgsmålet kan give en indikation på, hvor de placerer ansvaret for deres syn på kroppen, og i hvor høj grad, de føler sig påvirkede af ydre faktorer.

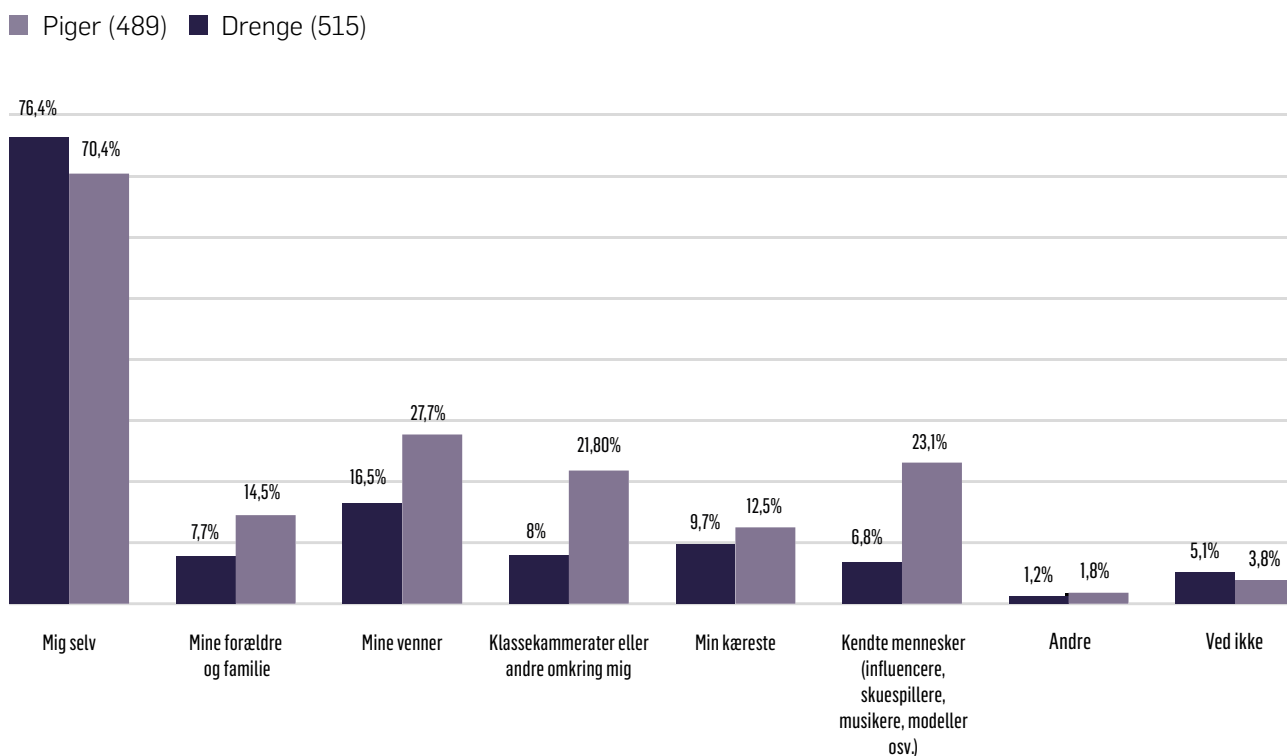
Størstedelen af både pigerne (70%) og drengene (76%) svarer, at de selv har mest indflydelse på deres egen krop.

Den høje andel, der svarer "mig selv", kan handle om, at mange unge oplever et individualiseret ansvar for deres krop og udseende. Tidligere undersøgelser har f.eks. peget på, at der er en tendens blandt børn og unge til, at se kroppen som "deres eget projekt", og derfor vender det indad, hvis de ikke lever op idealerne for krop og udseende (Justenborg 2023).

Der ses markante kønsforskelle på, hvem de unge ellers vurderer har mest indflydelse på deres syn på egen krop. Pigerne vælger gennemsnitligt flere kategorier end drengene, og signifikant flere piger end drenge svarer "mine venner" (28%), klassekammerater eller andre omkring mig (22%), og kendte mennesker (23%) (Figur 9).

Dette kan tolkes som et udtryk for, at unge piger sammenligner sig selv med andre i højere grad end drengene, eller at pigerne er mere bevidste om, at de sammenligner sig med hinanden. Det samme billede gjorde sig gældende i Sex & Samfunds (2017) undersøgelse om Unges syn på krop og kropsidealer. Det peger samlet på, at unge piger føler sig udsat for et større pres fra omverdenen i forhold til deres krop og deres udseende.

Figur 9: hvem har mest indflydelse på dit syn på din egen krop (fordelt på køn)?



Figurnote: Hvem har mest indflydelse på dit syn på egen krop? Mulighed for flere svar. Antal respondenter: 1004. Svarene er angivet i procent og fordelt på køn.

Omgivelsernes påvirkning

Figur 9 viser, at størstedelen af de unge mener, at de selv har størst indflydelse på deres syn på egen krop. Imidlertid blev det i fokusgrubeinterviewene fremhævet, at omgivelserne spiller en væsentlig rolle i unges opfattelse af deres krop. De unge nævnte specifikt faktorer som klassekammerater, venner, sociale medier, produkter såsom tøj og make-up og familie som vigtige elementer, der påvirker deres kropssyn. De understregede, hvordan forskellige dele af omgivelserne har en indvirkning på, hvordan de ser sig selv.

“Hvis jeg gik i en anden klasse, såsom en af de klasser der ser weird til os, så ville jeg ikke have det her tøj på. Selvom om det er det, jeg føler mig mest tilpas i, så ville jeg tage det på, de havde på. Fordi jeg ville ikke skille mig ud, så alle stadig ville snakke med mig.”

Hansine, 17 år

“Min mor er hele tiden på en eller anden ny kur og sådan noget. Hun er specielt overvægtig på nogen måde, men det føler hun selv, hun er, og det føler jeg bare rammer mig, fordi jeg er større end hun er. Så hvad tænker hun om mit udseende? Hun vil jo ikke ligne mig. Det rammer mig.”

Camilla, 15 år

Hansine beskriver i citatet, at hvis hun gik i en anden klasse, ville hun ikke føle sig tryk ved at udtrykke sin personlige stil, fordi hun ikke ønsker at skille sig ud. Omgivelsernes påvirkning på hende gør, at vil hun ændre sin stil for at passe ind i klassen og leve op til klassens idealer for, hvad der anses som smart.

Citatet fra Camilla viser, hvordan det påvirker hende, at hendes mor hele tiden er på kur. Morens forestillinger om, hvordan hun selv skal se ud, påvirker Camillas tanker om, hvordan hun burde se ud. Som hun siger: "Hun vil jo ikke ligne mig." Når Camilla møder morens arbejde med sig selv, skaber det en usikkerhed hos Camilla. Camilla spørger til sidst, "hvad tænker hun så om mit udseende." Når forældre har et hårdt blik på deres egen krop, kan det altså sætte sig som en usikkerhed i børnene, der spejler sig i forældrenes måde at tale om krop.

Unge syn på egen krop er et resultat af et samspil mellem den unge selv og deres omgivelser. På baggrund af interviewene i denne undersøgelse er det tydeligt, at de unges syn på egen krop bliver påvirket af deres omgivelser. Dette kan skyldes, at omgivelsernes værdier bliver internaliseret af den unge over tid.

Urealistiske kropsidealer på sociale medier

Som beskrevet, giver flere piger end drenge udtryk for, at kendte mennesker (f.eks. influencere på sociale medier) har betydning for deres syn på egen krop (Figur 9). Sidste års Uge Sex undersøgelse fandt også, at unge piger har en større tendens til at sammenligne deres krop med andres på sociale medier, og at sammenligningen med de idealiserede kropsidealer påvirker særligt unge piger til at føle, at de skal lave om på sig selv (Sex & Samfund 2024).

Fokusgruppeinterviewene bekræftede, at de unge tillægger sociale medier stor betydning i forhold til udbredelsen af urealistiske kropsidealer. De beskriver forskellige skønheds-, krop og modefænomener, såsom "girl dinner", "headphone waist", "morning skinny" eller "hot girl summer", som har det tilfælles, at de handler om at tabe sig, spise meget lidt eller træne meget:

“Ja, jeg vil sige, at alt handler næsten om, enten skal man tabe sig, blive mere trænet, eller have en større numse, eller få større boobs.”

Matilde, 15 år

De unge bliver eksponeret for den slags indhold i deres feeds, selvom de ikke selv aktivt har opsøgt det. "Det dukker bare op" forklarer de. De beskriver et meget snævert kropsideal, hvor man skal være tynd, have en stor numse og store bryster og langt lækkert hår. De nævner Bella Hadid og Kylie Jenner, som repræsenterer det uopnåelige feminine skønhedsideal.

På tværs af fokusgrupperne beskriver de, at de er bevidste om, at det er en redigeret virkelighed, og at det er "folks bedste øjeblik", der bliver postet på sociale medier. Dog beskriver flere af dem også, at det kan medføre en følelse af utilstrækkelighed, hvis man sammenligner sig med kendte på sociale medier:

“Det er ligesom Kylie Jenner: hun lavede bare lige en streg her over sin læbe, og så lige pludselig så blev den bare dobbelt så stor. Så derfor tænker folk: "nåå det er bare det, jeg skal gøre", når det så sjovt nok ikke virker, så tænker folk: "fuck det er mig, der er noget galt med.” ”

Hansine, 17 år

Samlet viser interviewene, at de unge dagligt navigerer i urealistiske kropsidealer på sociale medier. Nogle unge bliver meget negativt påvirkede af at sammenligne sig med den slags indhold, imens andre har nemmere ved at forholde sig distanceret til det. En fællesnævner er dog, at det er svært for dem helt at undslippe og dermed at undgå at blive påvirket af det.

Frygten for at andre tænker negativt om ens krop og udseende

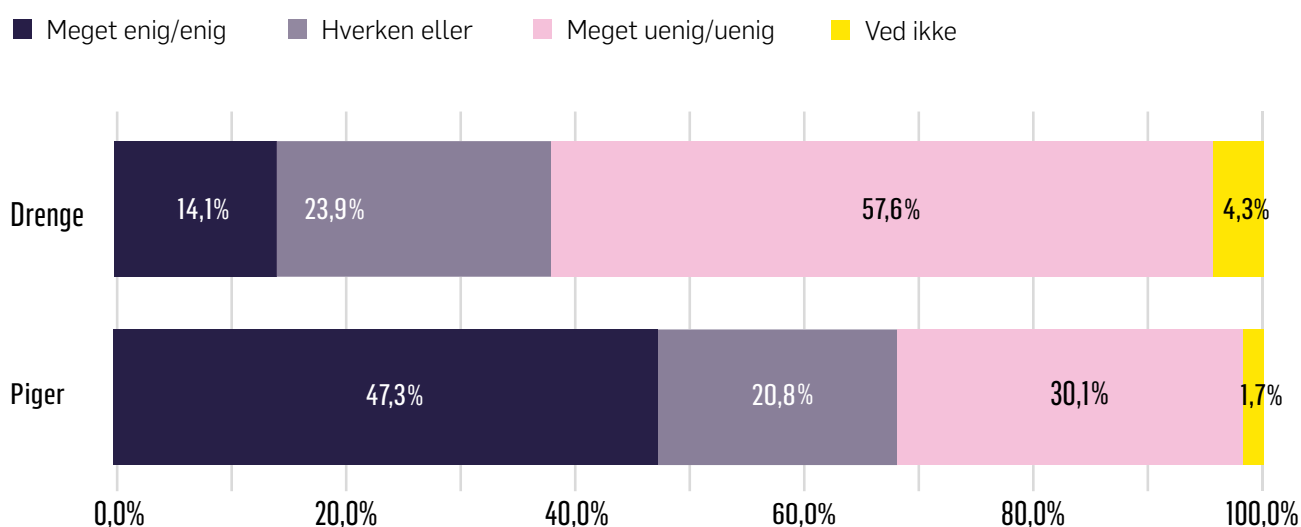
Knap halvdelen (47%) af de unge piger mellem 15-18 år er meget enige eller enige i, at de frygter, at andre i skolen tænker negativt om deres krop og udseende. Det er en signifikant højere andel end blandt drengene, hvor kun 14% er meget enige eller enige. Omvendt er 57% af drengene meget uenig eller uenige i udsagnet, sammenlignet med 30% af pigerne (Figur 10).

Pigerne kan have en tendens til at bekymre sig meget over, hvordan andre i skolen tænker om deres krop og udseende, bekræfter interviewene. De kan bruge så meget energi på at frygte, hvad andre tænker, at det ender med at gå ud over deres koncentration:

“ Før jeg tabte mig, der kunne jeg have noget tøj på, og så hele dagen være så ukomfortabel og tænke “Nu kigger folk på mig”. Jeg kunne bare sådan virkelig ikke koncentrere mig om noget andet. Og det synes jeg lidt forsvandt (da jeg tabte mig, red.) ”

Simona, 15 år.

Figur 10: Jeg frygter, at andre i skolen tænker negativt om min krop og udseende (fordelt på køn).



Figurnote: Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg frygter, at andre i skolen tænker negativt om min krop og udseende. Antal respondenter: 1004. Svarfordeling angivet i procent og fordelt på køn.

Negative tanker om egen krop kan begrænse unges sociale deltagelse

Negative tanker og frygten for, hvad andre tænker om ens krop, kan også få konsekvenser for de unges deltagelse socialt.

Respondenterne blev spurgt til, om de i løbet af det sidste halve år har undgået at deltage i en række sociale aktiviteter på grund af negative tanker om deres egen krop. Vi anvender begrebet *undgåelsesstrategier* til at beskrive adfærd, hvor man undgår bestemte situationer som en strategi til at håndtere negative tanker om egen krop.

2/3 af pigerne og 1/3 af drengene har undgået at deltage i mindst en af de nævnte sociale aktiviteter i løbet af det sidste halve år pga. negative tanker om deres egen krop.

62% af drengene og 33% af pigerne svarer "ingen af ovenstående", og har dermed ikke anvendt undgåelsesstrategier i løbet af det sidste halve år (Figur 11)

Det er altså relativt udbredt blandt unge at anvende undgåelsesstrategier til at håndtere negative tanker om egen krop, og dobbelt så mange piger som drenge har undgået sociale aktiviteter på grund af negative tanker om deres krop. Det kan dermed have sociale konsekvenser for de unge, at have negative tanker om egen krop, fordi de gennem undgåelsesstrategier begrænser sig selv fra at deltage i bestemte aktiviteter.

Det er særligt aktiviteter, der kræver, at man har mindre tøj på, som de unge kan finde på at blive væk fra, fordi de ikke er tilfredse med deres egen krop. 30% af pigerne og 10% af drengene har f.eks. undladt at deltage i omklædning eller fællesbad. Ligeledes har 27% af pigerne og 7% af drengene undgået strand eller svømmehal.

“Nogen foreslog, at vi skulle tage i svømmehallen. Og der tænkte jeg, at det gider jeg virkelig ikke. Det er ikke fordi, at jeg på den måde er utilfreds med min krop, men det er mere, hvad andre tænker. Det er jeg jo ikke sikker på.”

Nikolina, 15 år

På tværs af interviewene bekræfter informanterne, at mange undlader at deltage i fællesbad efter idræt. En informant fortæller, at det på hendes tidligere skole blev omtalt som "klamt" at gå i bad, og at nogle elever blev bagtalt efter fællesbadet.

De sociale normer og kulturer omkring fællesbadene på forskellige skoler har også betydning. Når mange undlader at deltage i fællesbadet, påvirker det den sociale norm i fællesskabet, så andre også får mindre lyst til at deltage, fortæller informanterne i fokusgrupperne. Omvendt fortæller en informant, at det var normalt at nøgenbade sammen på hendes efterskole, og at det påvirkede hende positivt til at hvile mere i sin egen krop.

24% af pigerne og 7% af drengene har undgået at være med på billeder eller videoer til sociale medier sammen med andre.

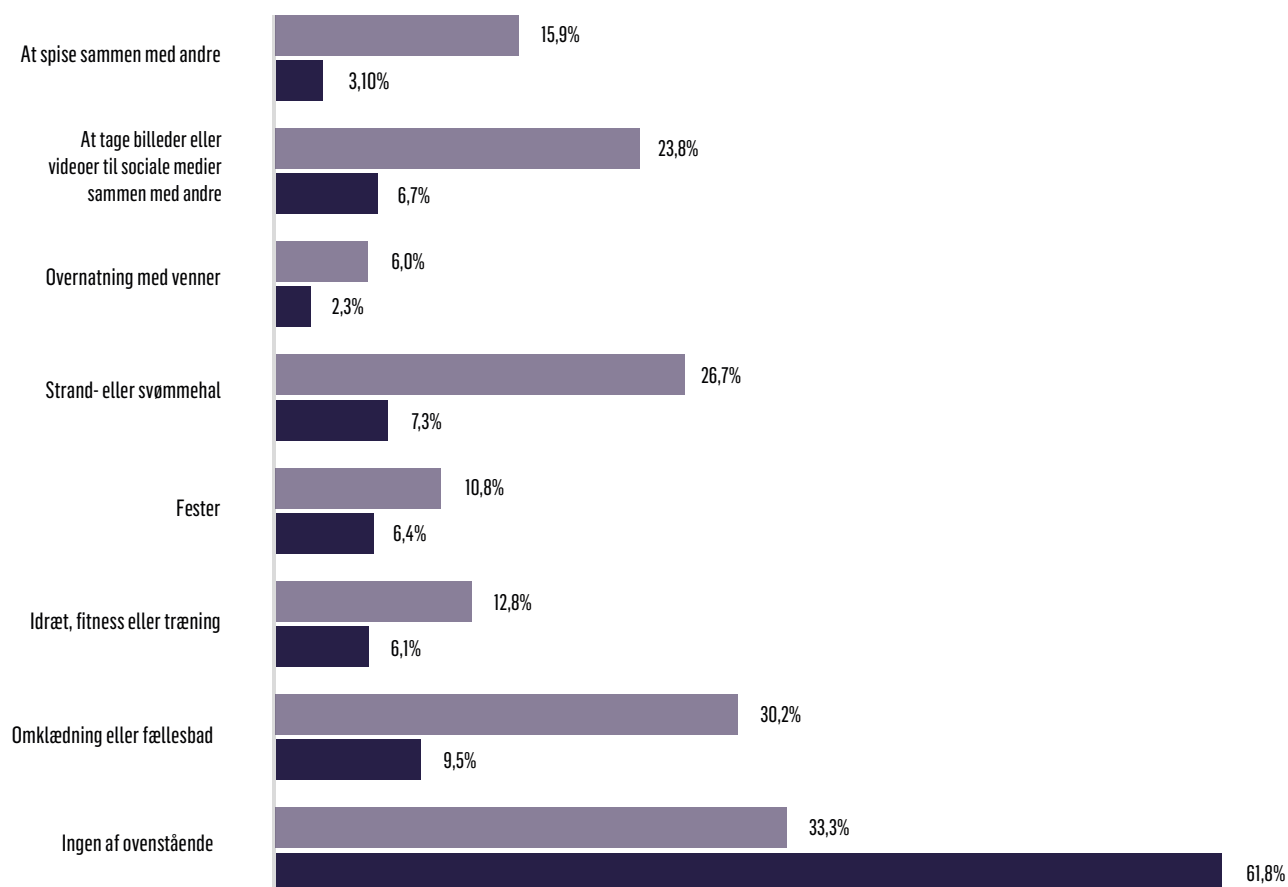
10% af pigerne og 6% af drengene har undgået at tage til en fest på grund af negative tanker om deres kroppe.

16% af pigerne og 3% af drengene undgået at spise sammen med andre på grund af negative tanker om egen krop.

Der tegner sig altså et billede af, at negative tanker om egen krop kan være en begrænsning for at deltage i bestemte sociale aktiviteter for særligt de unge piger. Det er især aktiviteter, hvor man skal vise mere af sin krop, som de kan finde på at blive væk fra.

Figur 11: Har du i løbet af det sidste halve år undgået at deltage i nogle af følgende aktiviteter, på grund af negative tanker om din krop (fordelt på køn)?

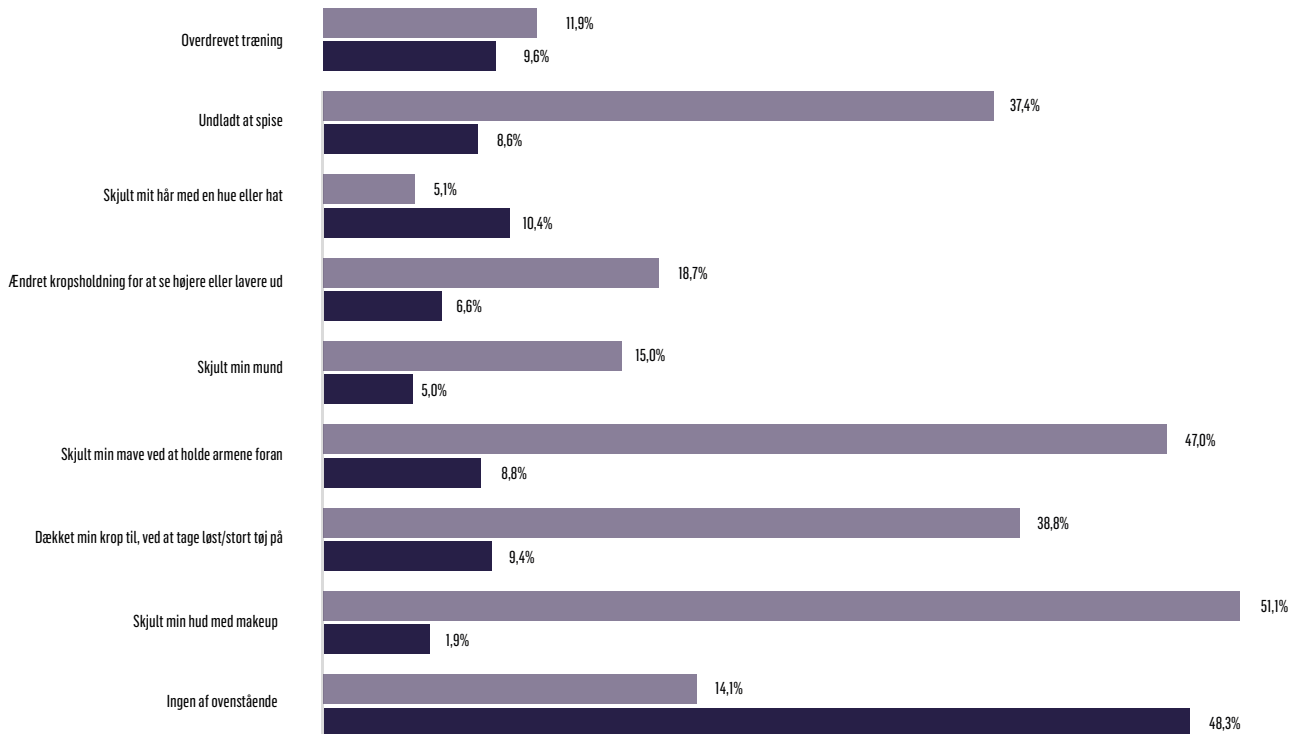
■ Piger (489) ■ Drengene (515)



Figurnote: "Har du i løbet af det sidste halve år undgået at deltage i nogle af følgende aktiviteter, på grund af negative tanker om din krop? Mulighed for flere svar." Antal respondenter: 1004. Svarene er angivet i procent fordelt på køn.

Figur 12: Har du i løbet af det sidste halve år, gjort noget af følgende på grund af negative tanker om din egen krop (fordelt på køn)?

■ Piger (489) ■ Drengene (515)



Figurnote: Har du i løbet af det sidste halve år, gjort noget af følgende på grund af negative tanker om din egen krop? Mulighed for flere svar. Antal respondenter: 1004. Angivet i procent og fordelt på køn.

Unge strategier til håndtering af negative tanker om kroppen

Respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen blev spurgt ind til, om de i løbet af det sidste halve år har anvendt en række forskellige strategier, til at tilpasse eller regulere kroppen til at passe ind, på grund af negative tanker om deres krop (Figur 12). Denne slags strategier har vi valgt at kalde kontrolstrategier, fordi vi tolker det som en måde, de unge forsøger at kontrollere deres krop og udseende – og ikke mindst kontrollere andres blik på, eller bedømmelse af, deres krop og udseende.

Igen tegner der sig et billede af, at pigerne i langt højere grad end drengene er på overarbejde, når det kommer til at håndtere og handle på negative tanker om egen krop. De har særligt anvendt kontrolstrategier såsom:

Skjult min mave ved at holde armene foran (47% af pigerne, 9% af drengene)

Dækket min krop til ved at tage løst/stort tøj på (39% af pigerne, 9% af drengene)

Skjult min hud med make-up (51% af pigerne, 2% af drengene)

Undladt at spise (37% af pigerne, 9% af drengene)

Den eneste kontrolstrategi, som en større del af drengene har anvendt, er at skjule håret med hue eller hat (10% af drengene, 5% af pigerne).

Den eneste kontrolstrategi, som en større del af drengene har anvendt, er at skjule håret med hue eller hat (10% af drengene, 5% af pigerne).

I vores interviews finder vi også flere eksempler på strategier til at håndtere usikkerheder ved sin egen krop. For eksempel fortæller Daniella, hvordan hun håndterer en usikkerhed omkring hendes urene hud ved at flytte fokus til hendes øjenvipper med mascara:

“Jeg går aldrig ud ad døren uden mascara. For mig er det også de her urenheder, så hvis jeg bare havde mascara og bukket vipperne lidt, så ville det tage fokus væk fra resten af mit ansigt. Jeg kan bare huske, at jeg var på efterskole. Jeg ville ikke med hen i svømmehallen, fordi så skulle jeg fjerne min mascara. Det er meget få mennesker, der har set mig uden mascara.”

Danielle, 18 år

Makeup kan dermed for mange piger også udgøre en strategi til at kontrollere usikkerheder omkring deres udseende og forsøge at kontrollere andres vurderinger af dem.

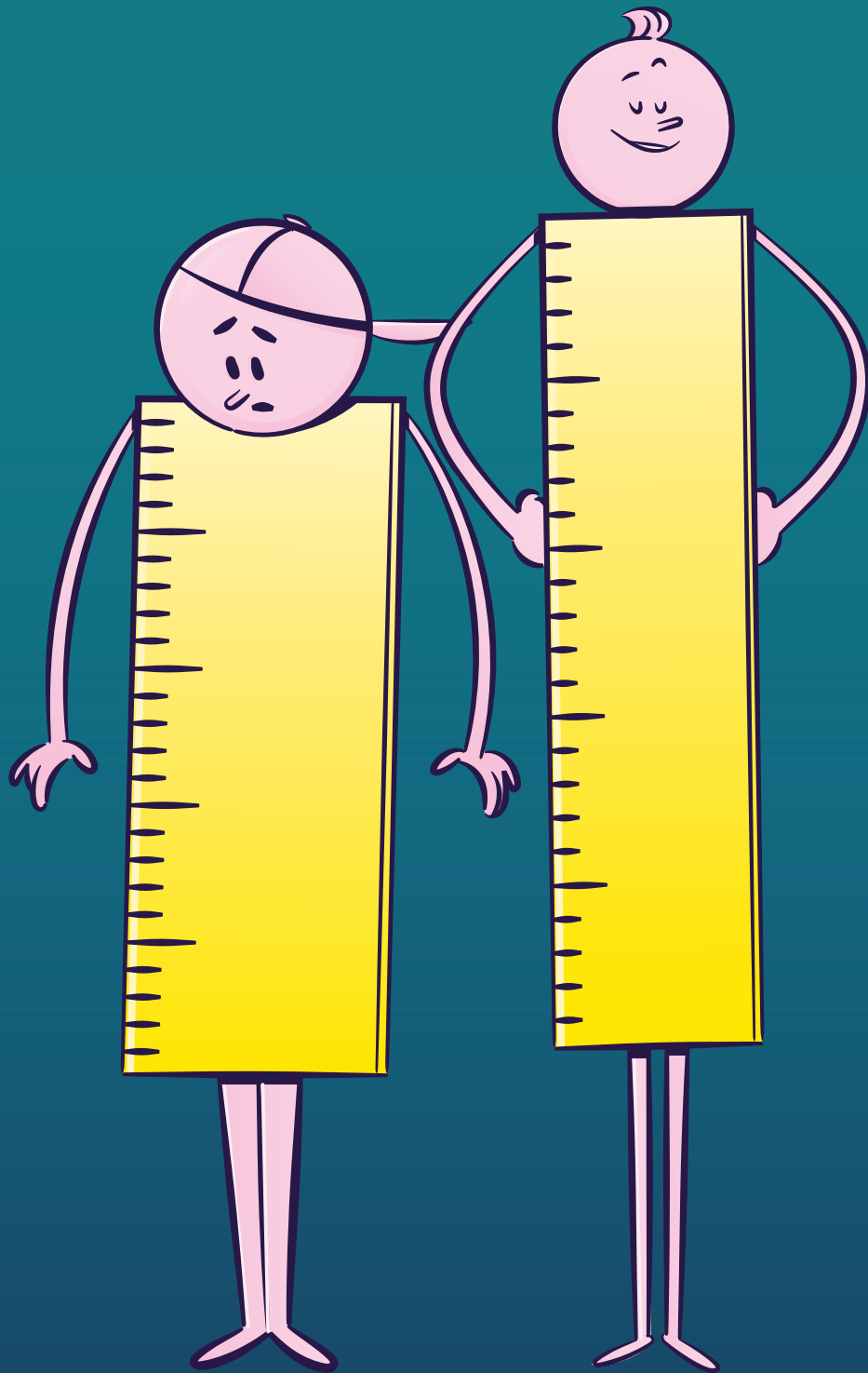
Opsamling

Der er fundet betydelige og markante kønsforskelle på spørgsmålene om krop, udseende og social trivsel. En langt større andel af pigerne end drengene er utilfredse med deres kroppe, og en langt større del af pigerne frygter andres negative bedømmelser af deres krop og udseende.

Dette afspejler at køn har stor betydning, når det kommer til kropsidealer. 1/3 af de unge piger mellem 15-18 år oplever et socialt pres i skolen for at være tynde. Tyndhed bliver nævnt i samtlige interviews, og fremstår som et dominerende ideal blandt pigerne. Ifølge interviewpersonerne presser drengene i højere grad hinanden til at opnå en trænet og muskuløs krop, hvilket dog ikke afspejles i spørgeskemaundersøgelsen, hvor pigerne er lidt mere enige end drengene i, at de oplever et socialt pres for at være trænede.

Piger oplever generelt at omgivelser og omgangskreds har større betydning, for deres syn på deres egen krop, mens drengene i lidt højere grad placerer ansvaret for deres kropsopfattelse hos sig selv. I interviewene fremhæver pigerne særligt sociale medier som et sted hvor idealiserede og urealistiske kropsbilleder kan forstærke en følelse af utilstrækkelighed omkring ens egen krop og udseende.

Konsekvenserne af disse kønsforskelle er også tydelige i de unges sociale deltagelse og deres kontrolstrategier, hvor pigerne er mere på overarbejde i forhold til at håndtere negative tanker om egen krop. Dobbelt så mange piger som drenge har undgået sociale aktiviteter på grund af negative tanker om deres krop. De undgår især aktiviteter, der indebærer mindre tøj, som fællesbad eller strandbesøg. Tre gange så mange af pigerne har anvendt forskellige kontrolstrategier til at håndtere negative tanker om egen krop, som f.eks. at skjule sin krop bag stort tøj eller sin skjule sin hud bag makeup.



3. ELEVER, DER ER UTILFREDSE MED DERES EGEN KROP

Ud af de 1.014 respondenter i spørgeskemaundersøgelsen gav 14,3% udtryk for at være utilfredse, og 5,2% udtryk for at være meget utilfredse med deres egen krop (tabel 5).

Tabel 5: Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop?

Meget tilfreds	184	18,1%
Tilfreds	372	36,7%
Hverken tilfreds eller utilfreds	255	25,1%
Utilfreds	145	14,3%
Meget utilfreds	53	5,2%
Ved ikke	5	0,5%
Total	1.014	100%

Tabelnote: Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop? Tabellen angiver svarfordelingen i hele tal og procent.

For at få en bedre forståelse af, hvordan utilfredshed med egen krop kan påvirke den sociale trivsel i skolen, fokuserer vi i dette afsnit på de 20% af eleverne, der er meget utilfredse eller utilfredse med deres krop (n=198). Vi refererer også til gruppen som elever med en *negativ kropsoptagelse*, da vi tolker utilfredshed med egen krop som et udtryk for en negativ opfattelse af ens egen krop.

20% af unge mellem 15-18 år er overvejende utilfredse med deres egen krop.

68% af dem er piger.

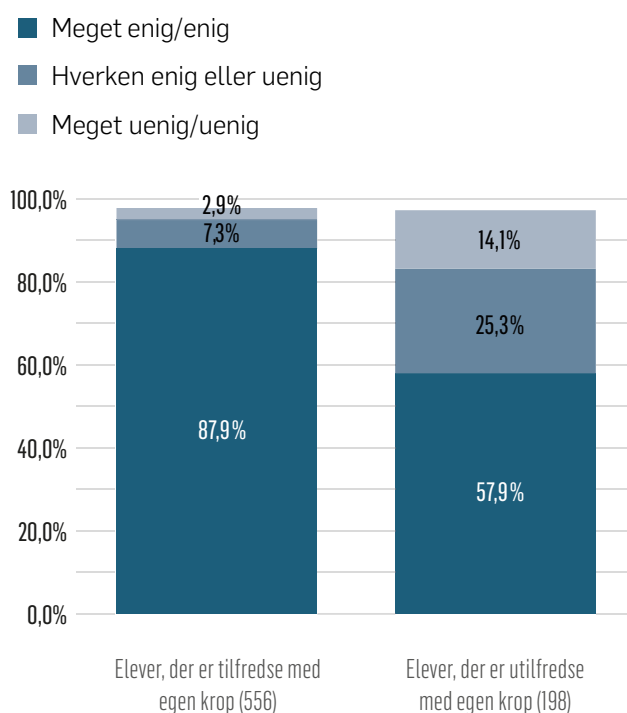
29% af dem er drenge.

I figur 13 fremgår svarfordelingen mellem de to grupper på spørgsmålet: "Hvor enig eller uenig er du i udsagnet: *Jeg har det godt i skolen.*"

I de følgende tabeller sammenligner vi gruppen der er utilfredse, med gruppen af elever, der overvejende er tilfredse med deres krop (n=556).

Blandt elever med en positiv kropsoptagelse er 9 ud af 10 overvejende enige i, at de har det godt i skolen. Til sammenligning giver kun 6 ud af 10 elever med en negativ kropsoptagelse udtryk for, at de har det godt i skolen.

Figur 13: Jeg har det godt i skolen (tilfredshed med krop)



Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg har det godt i skolen. Procenterne summerer ikke til 100 fordi "ved ikke" er sorteret fra. Antal respondenter: 754. Svarfordelingen er opgjort i procent fordelt på tilfredshed med egen krop.

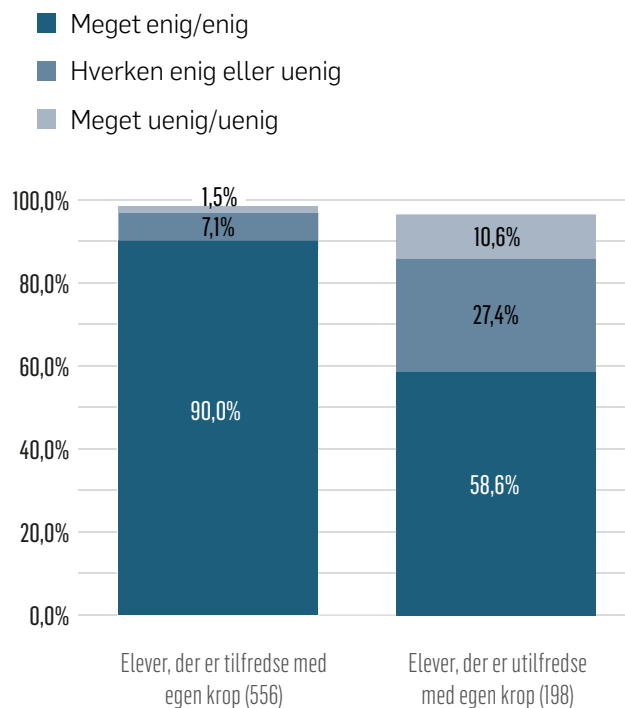
Hvor tilfreds eller utilfreds er du med din egen krop?

En lignende tendens ses i svarene på spørgsmålet om, hvorvidt man føler sig accepteret, som man er, af andre elever i skolen (figur 14). Her svarer 9 ud af 10 elever med en positiv kropsopfattelse, og 6 ud af 10 elever med en negativ kropsopfattelse, at de føler sig accepteret, som de er.

Disse resultater peger på en sammenhæng mellem utilfredshed med egen krop og de to indikatorer for social trivsel, vi arbejder med i denne undersøgelse¹. Elever, der er utilfredse med deres krop, rapporterer lavere grad af social trivsel. En større andel af eleverne med en negativ kropsopfattelse oplever, at de har det dårligt i skolen, og en mindre andel føler sig accepteret, som de er. Dette indikerer, at en negativ opfattelse af egen krop kan være forbundet med dårligere social trivsel i skolen.

Da vores interviews ikke har fokuseret på den enkelte unges oplevelse af kropstilfredshed og trivsel, har vi ikke mulighed for at undersøge denne sammenhæng yderligere gennem vores empiri. Dog bekræfter flere andre undersøgelser denne sammenhæng mellem kropstilfredshed og generel mistrivsel (Katznelson et al 2021, Justenborg, 2023, Børns Vilkår 2020)

Figur 14: Andre elever accepterer mig som jeg er (tilfredshed med krop).



Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Andre elever accepterer mig som jeg er. Antal respondenter: 754. Svarfordelingen er opgjort i procent fordelt på tilfredshed med egen krop. Procenterne summerer ikke til 100 fordi "ved ikke" er sorteret fra.

¹ De to indikatorer på social trivsel er "jeg føler mig accepteret af de andre elever, som jeg er", og "jeg har det godt i skolen"

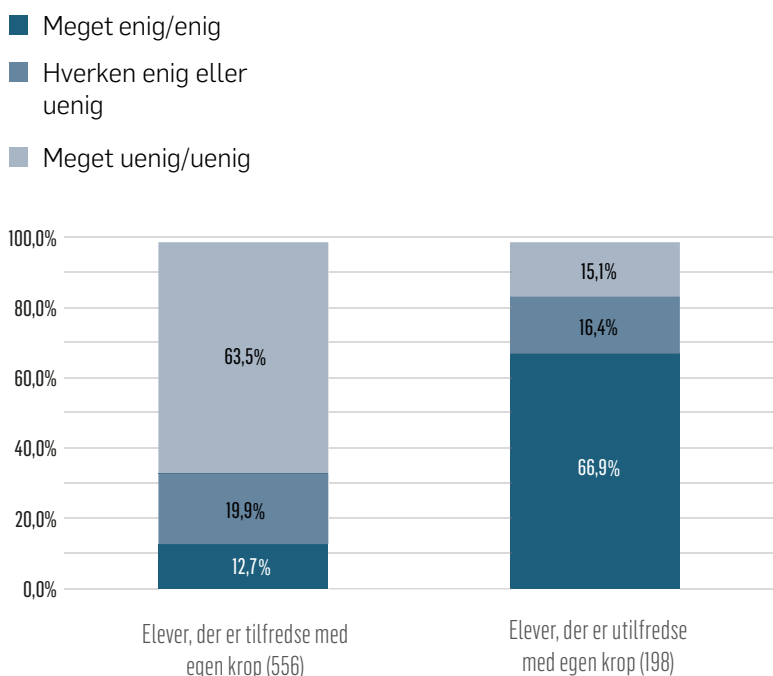
Konsekvenserne af kropsutilfredshed

De elever, der giver udtryk for at være utilfredse med deres egen krop, er også i markant højere grad enige i, at de frygter, at andre tænker negativt om deres kroppe (figur 15). 67% af elever med en negativ kropsopfattelse frygter at andre tænker negativt om deres krop og udseende i skolen. Blandt elever med en positiv kropsopfattelse er det 13%.

Elever med et negativt kropsbillede bruger dermed forventeligt mere energi på at være bekymrede for, hvordan andre i skolen dømmes deres krop og udseende. Som beskrevet i tidligere afsnit kan denne bekymring være ret indgribende i de unges liv og have konsekvenser for deres trivsel i skolen, da de er på overarbejde for at passe ind.

Elever, der er utilfredse med deres kroppe, udtrykker også i højere grad, at de oplever et socialt pres for at træne og for at være tynde. Dette bakker op om billedet af, at de oplever en lavere social trivsel end andre og generelt er mere pressede og bekymrede for ikke at passe ind.

Figur 15: Jeg frygter, at andre i skolen tænker negativt om min krop og mit udseende (tilfredshed med krop).



Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg frygter, at andre i skolen tænker negativt om min krop og mit udseende. Procenterne summerer ikke til 100 fordi "ved ikke" er sorteret fra. Antal respondenter: 754. Svarfordelingen er opgjort i procent fordelt på tilfredshed med egen krop.

Kropsutilfredshed håndteres med kontrol- og undgåelsesstrategier

Som vi så i sidste afsnit, havde pigerne større tendens til at anlægge forskellige strategier til at håndtere negative tanker om egen krop. Pigerne viste også langt større tegn på kropsutilfredshed end drengene. Når vi zoomer ind på de elever, der er utilfredse med deres egen krop, er det derfor ikke overraskende, at en større del af dem begrænser sig selv i at deltage socialt – ligesom vi så blandt pigerne.

Elever med en negativ kropsopfattelse undgår oftere at deltage i sociale aktiviteter end de kropstilfredse elever (figur 16). Over 80% af eleverne, der er utilfredse med deres krop, har undgået mindst én af de nævnte sociale aktiviteter.

28% har undgået at spise sammen med andre.

37% har undgået at tage billeder eller videoer sammen med andre

39% har undgået strand eller svømmehal

19% har undgået fester

19% har undgået idræt, fitness eller træning

47% har undgået omklædning eller fællesbad

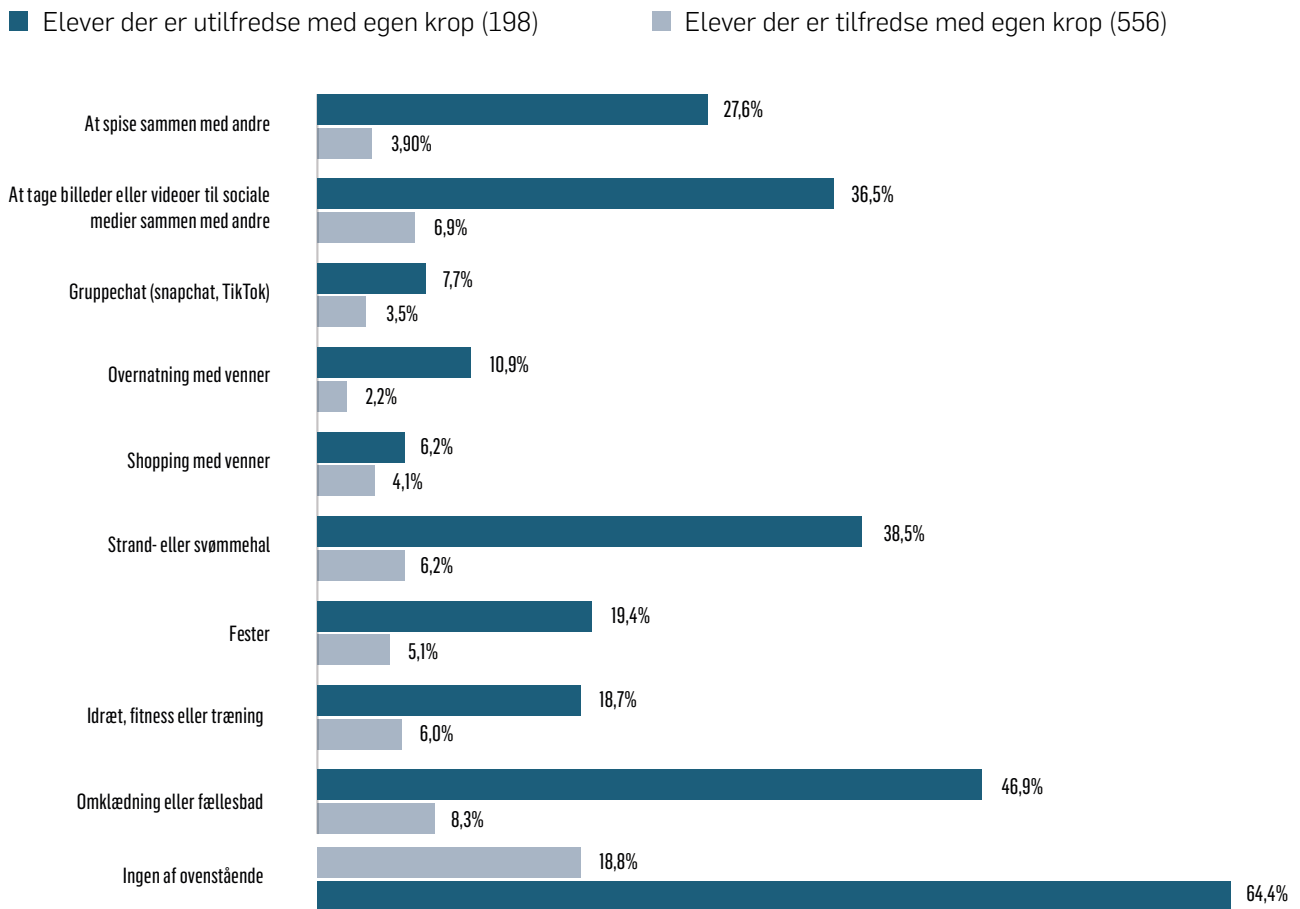
Det viser at undgåelse er en udbredt strategi, når man er utilfreds med, og har negative tanker om, ens egen krop. Det giver også et indblik i, hvilke sociale situationer, der kan udløse følelser af utilstrækkelighed eller usikkerhed, når man er utilfreds med sin egen krop. Som overblikket viser, er det særligt aktiviteter som kræver, at man viser sig uden tøj på; strand, svømmehal eller fællesbad. Men de undgår også aktiviteter som at tage billeder eller videoer til sociale medier (37%) og at spise sammen med andre (28%).

Utilfredshed med egen krop kan altså have store konsekvenser for ens sociale deltagelse. Hvis man undgår f.eks. fester eller at spise sammen med andre på grund af negative tanker om sin egen krop, går man også glip

af nogle fællesskaber, som er vigtige for de fleste unge at være en del af. Det samme gælder billeder og videoer til sociale medier, som indgår i meget socialt samvær blandt unge i dag - når de f.eks. optager dansevideoer til TikTok eller sender billeder til hinanden i snapchat-grupper.

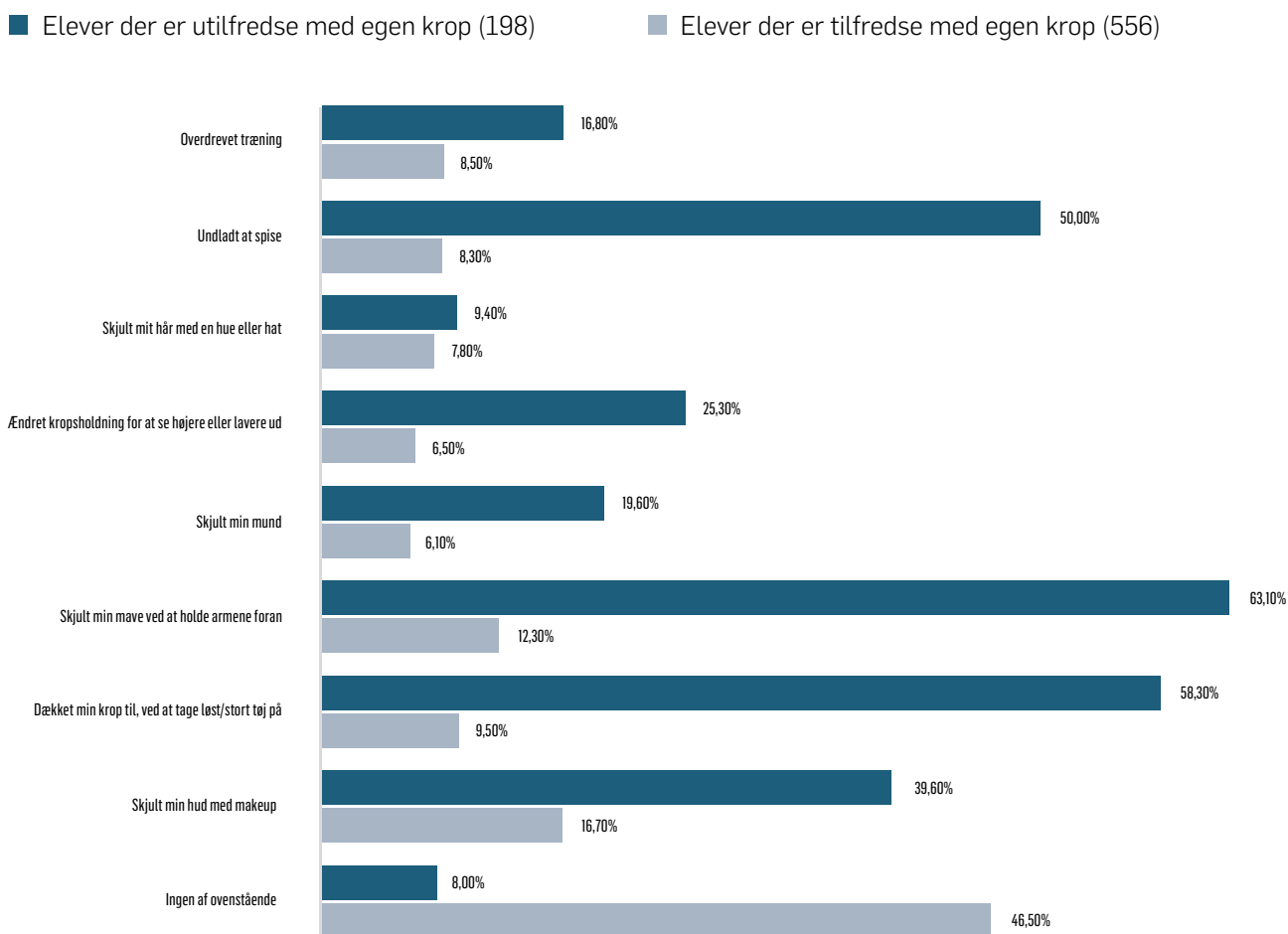
Det kan altså være en væsentlig barriere for at deltage i sociale aktiviteter for unge at have en negativ opfattelse af ens egen krop. Der er også en markant forskel mellem elever med en negativ og positiv kropsopfattelse, når det kommer til deres kontrolstrategier omkring deres krop (figur 17).

Figur 16: Har du i løbet af det sidste halve år undgået at deltage i nogle af følgende aktiviteter, på grund af negative tanker om egen krop (tilfredshed med krop).



Figurnote: Har du i løbet af det sidste halve år undgået at deltage i nogle af følgende aktiviteter, på grund af negative tanker om din krop? Mulighed for flere svar. Antal respondenter: 754. Svarfordelingen er opgjort i procent fordelt på tilfredshed med egen krop.

Figur 17: Har du i løbet af det sidste halve år, gjort noget af følgende på grund af negative tanker om din egen krop (tilfredshed med krop)?



Figurnote: Har du i løbet af det sidste halve år, gjort noget af følgende på grund af negative tanker om din egen krop? Mulighed for flere svar. Antal respondenter: 754. Svarfordelingen er opgjort i procent fordelt på tilfredshed med egen krop.

Figur 17 viser, at elever, der er utilfredse med deres kroppe, i langt højere grad anvender forskellige strategier til at kontrollere deres kroppe eller udseende, eller kontrollere andres blik på deres krop og udseende. Kontrolstrategierne kan altså være en måde at søge at passe ind i fællesskabet.

63% af dem har skjult deres mave ved at holde armene foran, og 58% har dækket deres krop til med løst eller stort tøj. 17% har dyrket "overdrevet træning".

Blandt elever, der er utilfredse med deres krop, har 50% i løbet af det sidste halve år "undladt at spise". Restriktiv spising kan indebære at springe et måltid over eller at spise mindre, end man har lyst til og brug for. Det kan være en strategi til at prøve at genvinde kontrol over et negativt selv billede, som potentielt kan hænge sammen med en spiseforstyrrelse. Ud fra denne undersøgelse kan vi dog ikke få yderligere indblik i det.

Selvom vores interviews ikke handlede om de enkelte elevers negative tanker om egen krop, så kom nogle af de unge alligevel selv ind på emnet om at springe måltider over. Nogle af pigerne i 9. klasse beskrev f.eks., hvordan de ofte mødte indhold på sociale medier om f.eks. periodisk faste, hvor man springer morgenmaden over, eller "chia-vand" i stedet for morgenmad. En informant fortæller, hvordan hun i perioder kan blive påvirket af indhold om spiseforstyrrelser på sociale medier:

“Det kan også godt være, at det er mig, der i perioder har havnet på en underlig side af Instagram. Men der er lidt en tendens til, at spiseforstyrrelse bliver en trend. I nogle perioder kan jeg ikke tage et måltid, uden at jeg tænker: måske burde jeg bare springe det over, fordi hvis de der piger på Instagram kan, så kan jeg også.”

Simona, 15 år

Det er bekymrende, at børn og unge så nemt kan møde indhold om spiseforstyrrelser på sociale medier. Som citatet antyder, kan eksponeringen for sådant indhold føre til følelser af mindreværd og et endnu mere kontrolleret forhold til mad og egen krop.

Disse fund finder vi væsentlige at følge op på med yderligere undersøgelser, da vi ikke har mulighed for med indeværende empiri at dykke længere ned i sammenhængen mellem restriktiv spising og kropstillfredshed.

Opsamling

Samlet peger kapitlet på, at utilfredshed med egen krop ikke kun påvirker den enkelte elevs selvopfattelse, men også deres sociale trivsel i skolen. Elever, der er utilfredse med deres krop, har det generelt dårligere i skolen og oplever lavere grad af social accept i skolen. De frygter også i langt højere grad, at andre i skolen dømmes deres krop og udseende negativt.

Elever, der er utilfredse med deres egen krop, bruger også i langt højere grad forskellige undgåelses- og kontrolstrategier på grund af negative tanker om deres egen krop. 8 ud af 10 elever med negativ kropsoptagelse har undgået mindst én social aktivitet og 9 ud af 10 har anvendt kontrolstrategier på grund af negative tanker om egen krop. Utilfredshed med egen krop har altså ofte konsekvenser for unges sociale trivsel og deltagelse.

Det fremhæver behovet for en dybere forståelse af, hvordan kropsbillede og sociale relationer påvirker unges trivsel, samt hvordan skoler kan skabe miljøer, der inkluderer alle elever, uanset deres kropsoptagelse.

4. FORSKELLE MELLEM GRUNDSKOLER, EFTERSKOLER OG UNGDOMSUDDANNELSER

De informanter, der deltog i interviewundersøgelsen og gik på efterskole eller i gymnasiet, gav udtryk for, at kulturen i deres grundskole var mindre rummelig og mere præget af en negativ måde at omtale andres kroppe på.

På denne baggrund undersøgte vi, om der var nogle forskelle i vores spørgeskemadata mellem elever i grundskolen (244 respondenter), efterskoler (90), gymnasiale uddannelser (500) og erhvervsuddannelser (95).

På tre parametre relateret til kroppe i skolen ligger grundskoleeleverne signifikant under de øvrige elever:

Elever i grundskolen er mindre tilbøjelige til at være enige i at der er plads til forskellige kroppe i skolen (Figur 18).

Elever i grundskolen er mere enige i, at udseendet betyder meget for at blive accepteret i skolen (Figur 19).

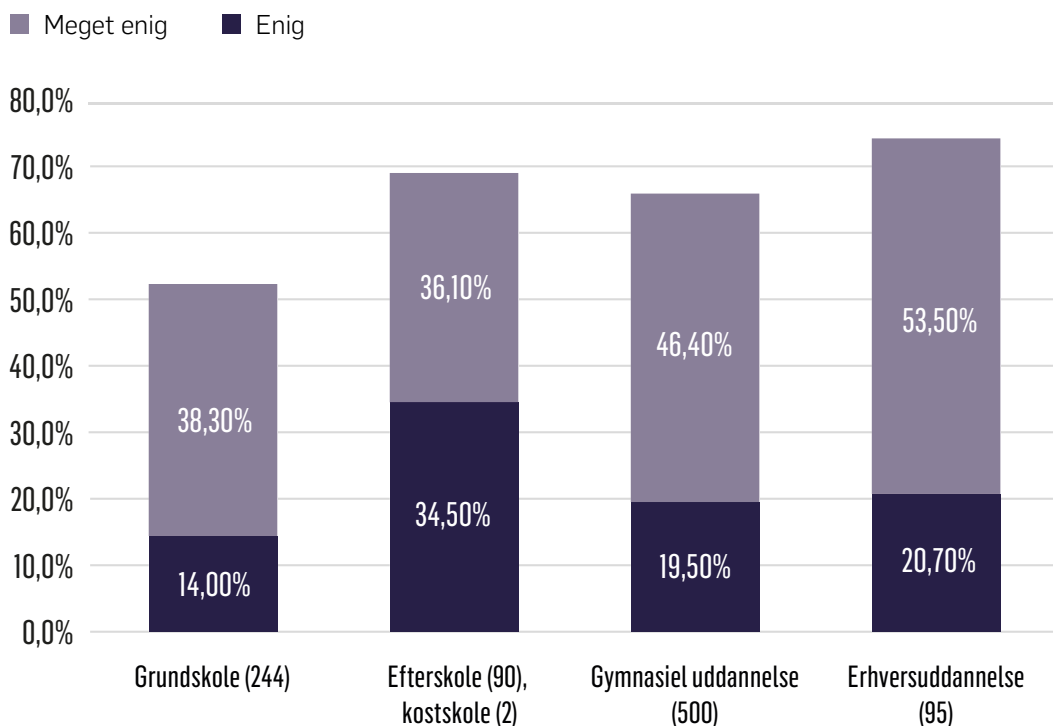
Elever i grundskolen oplever oftere end andre, at der bliver talt negativt om andres kroppe i skolen (Figur 20).

De tre resultater indikerer en tendens til en mere negativ tone, og en mindre rummelig kultur, omkring kroppe i grundskolen.

Over halvdelen (52%) af grundskoleeleverne er enige eller meget enige i, at udseendet har stor betydning for at blive accepteret i fællesskabet. Det samme gælder for 36% af eleverne på efterskole, 48% af eleverne på gymnasiale uddannelser og 21% af eleverne på erhvervsskoler.

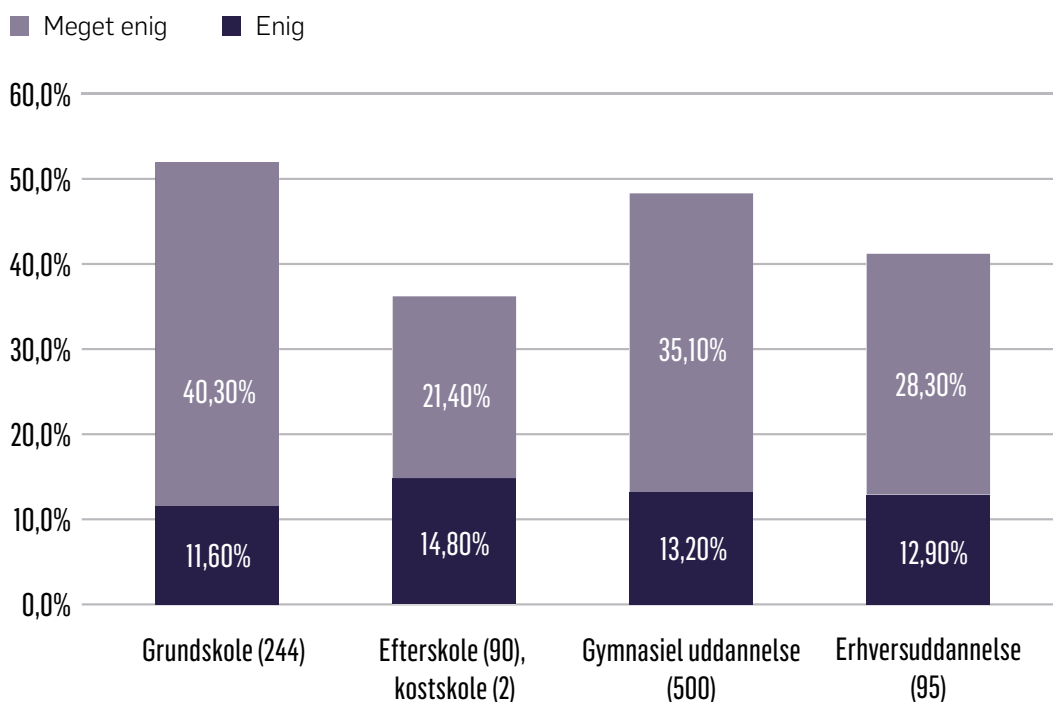
En større del af eleverne i grundskolen har desuden en oplevelse af, at der ikke er plads til forskellighed, når det kommer til krop. For elever i grundskolen er det kun halvdelen, der er enige i, at der er plads til forskellige kroppe på skolen. På efterskoler, gymnasiale og erhvervsuddannelser er det omkring 7 ud af 10 elever, der mener at der er plads til forskellige kroppe (figur 18).

Figur 18: På min skole er der plads til forskellige kroppe (fordelt på uddannelse).



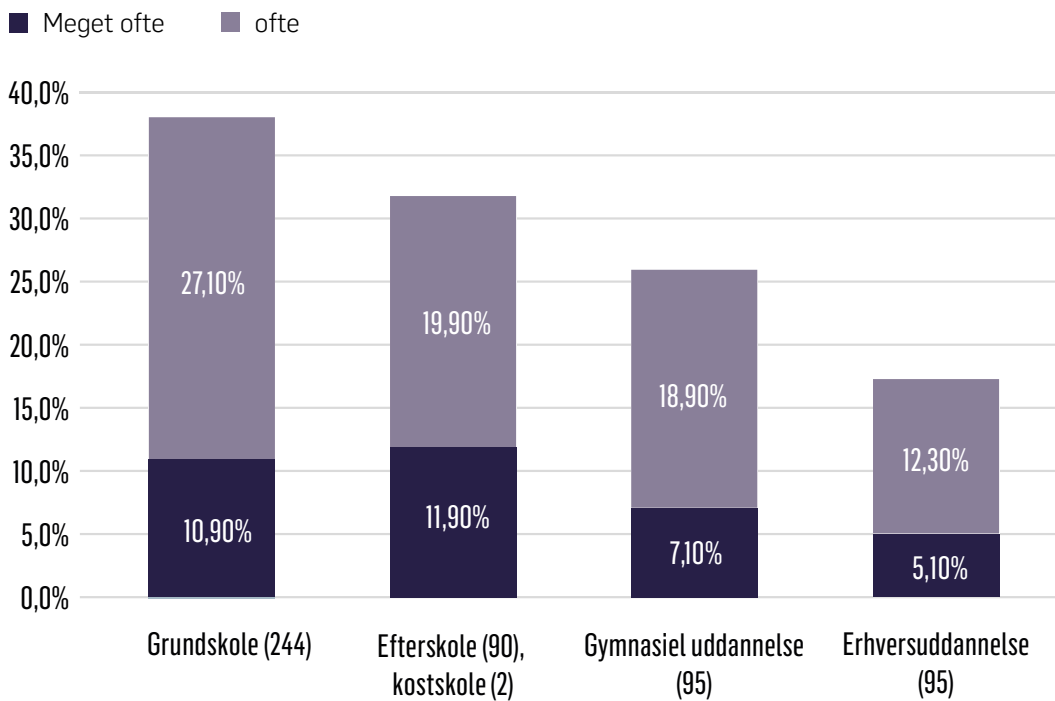
Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: På min skole er der plads til forskellige kroppe. Antal respondenter: 931. Svarfordelingen er angivet i procent fordelt på uddannelser.

Figur 19: Udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil føle sig accepteret på skolen (fordelt på uddannelse).



Figurnote: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Udseendet spiller en stor rolle, hvis man vil accepteres på skolen. Antal respondenter: 931. Svarfordelingen er angivet i procent fordelt på uddannelser.

Figur 20: Hvor ofte oplever du, at der bliver talt negativt om andres kroppe og udseende i skolen (fordelt på uddannelse)?



Figurnote: Hvor ofte oplever du at der bliver talt negativt om andres kroppe i skolen. Antal respondenter: 1004. Svarfordelingen er angivet i procent fordelt på uddannelser.

En elev fortæller her om skiftet fra grundskolen til efterskolen, og hvad dette skifte gjorde for hende:

“Jeg føler mig meget mere fri nu. Jeg føler mig fri til at kunne eksperimentere med, at jeg må gerne have farver på eller et sjovt print, fordi jeg må gerne være mig. Man kommer væk fra en gruppe og en socialt setting [i grundskolen], et miljø, hvor der dyrkes den kultur af at snakke om folk, når de ikke er i rummet.”

Sandra 15 år

Skiftet fra grundskole til efterskole kan, som citatet illustrerer, have stor betydning for eleverne. De kommer væk fra en “social setting”, hvor faste sociale spilleregler har været dominerende gennem flere år. På efterskolen møder de en bredere variation af kropsidealer og får mulighed for selv at være med til at skabe nye normer, som de føler, de passer bedre ind i. Sandra beskriver det som en oplevelse af frihed, hvor hun kan være sig selv uden at bekymre sig om, hvad hendes gamle klassekammerater tænker om hendes udseende eller påklædning.

En af forklaringerne kan være, at grundskolen er et fællesskab, hvor eleverne hen over mange år udvikler stærke normer for, hvordan de skal være sammen. En anden forklaring kan være, at grundskolen er et mere tvunget fællesskab, mens efterskoler og ungdomsuddannelser i højere grad er skoler, hvor fællesskabet er et tilvalg. Derudover kan det med alderen blive lettere for unge at forholde sig kritisk til de kropsidealer, de møder på sociale medier, i skolen og andre steder. Disse erfaringer styrker deres evne til at stå ved sig selv og deres egen identitet.

Figur 18,19 og 20 indikerer også en mere rummelig kultur på erhvervsskolerne end de gymnasiale uddannelser. En forklaring kan være, at 70% af respondenterne, der går på en erhvervsskole, er drenge. I undersøgelsen er der nogle tydelige kønsforskelle mellem drenge og piger, hvor drengene er mere tilfredse med deres egen krop og mindre bekymret for hvad andre tænker om deres krop end pigerne. Erhvervsskolerne er kendetegnede ved at være mere kønsopdelte end de andre skoler, samt ved at have en større aldersspredning. Eleverne har desuden mindre tilstedeværelse på skolerne. Dette kan tilsammen tænkes at bidrage til en mindre grad af sammenligning blandt eleverne, og det kan måske gøre de sociale normer for krop og udseende mindre betydningsfulde i skolen.

De kønsopdelte skolemiljøer på erhvervsskolerne kan dog medføre andre trivselsudfordringer, som f.eks. uønsket seksuel opmærksomhed eller øget frafald (Institut for Menneskerettigheder 2024).

Opsummering

Analysen viser en tendens til, at kulturen omkring kroppe i grundskolen kan opleves som mindre rummelig og mere præget af negative kommentarer end på efterskoler og ungdomsuddannelser. Grundskoleelever er mere enige i at udseende er vigtigt for social accept i skolen. De oplever oftere, at der bliver talt negativt om andres kroppe og føler i mindre grad, at der er plads til kropslig forskellighed i skolen. Interviewundersøgelsen viste, at overgangen fra grundskole til efterskole giver nogle elever en følelse af frihed i forhold til krop og udseende og muligheden for at eksperimentere med deres udtryk i et mere inkluderende miljø.

Resultaterne understreger et behov for yderligere undersøgelser af, hvad der påvirker normer for køn og krop samt den sociale trivsel i forskellige skolemiljøer. En væsentlig faktor, vi ikke haft mulighed for at inddrage i denne analyse, er social klasse, som forskning peger på har stor betydning for både kulturen omkring krop samt elevtrivsel i skolen (Justenborg 2023, Qvortrup & Wistoft 2024).

Resultaterne peger også på et potentiale i at erfaringsudveksle og lære af de skoler, der formår at skabe en mere inkluderende kultur med plads til forskellighed.

Litteratur

Børnerådet (2016) *Håndbog i Børneinddragelse*.

Børns Vilkår (2020) *Køn, krop og digital adfærd*.

Institut for Menneskerettigheder (2024) *Hver syvende elev på erhvervsskoler oplever uønsket seksuel opmærksomhed*.

Justenborg, Kathrine Vraa (2023) *Vurdere(n)de elevkroppe: Et mixed methods-studie af kroppes inter-relationelle betydning for eleveres sundhed og trivsel i folkeskolen*. Aalborg Universitet

Katznelson, Noemi; Pless, Mette; Görlich, Anne; Graversen, Liv; & Sørensen, Nanna Bank (2021) *Ny udsathed: Nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel*. Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning.

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009) *Interview – Introduktion til et håndværk*.

Madsen, Katrine Rich; Ibáñez Román, Julie Ellegaard; Damsgaard, Mogens Trab; Holstein, Bjørn Ewald; Kristoffersen, Mette Juul; Pedersen, Trine Pagh; Michelsen, Susan Ishøj; Rasmussen, Mette; & Toftager, Mette (2023) *Skolebørnsundersøgelsen 2022*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Qvortrup, Lars & Wistoft, Karen (2024) *Trivsel og mistrivsel – Mellem offergørelse og kompetencegørelse*.

Sex & Samfund (2017) *Kropstilfredshed og sociale medier*.

Sex & Samfund (2024) *Unge forhold til kropsidealer og sammenligningskultur på sociale medier*.

Skov Dinesen, Malene; Agerbæk, Amalie Therkelsen; & Astrup, Christian Jobling (2023) *Kreative metoder til dataindsamling*.

VIVE (Ottosen, Mai Heide; Andreassen, Asger Graa; Dahl, Karen Margrethe; Lausten, Mette; Rayce, Signe Boe; & Tagmose, Barbara Bille) (2022) *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*.

VIVE (Fynbo, Lars; Rayce, Signe Boe; Hoffmann, Sofie Have; Thøstesen, Annemette; Linander, Camilla; Dam, Anton; & Tønnesen, Sylvester) (2022) *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge*.

© Sex & Samfund 2025

Ansvarshavende redaktør: Anne Wind

Tekst og analyse: Nanna Hastrup, Magnus Japhetson Mortensen, Sabrina Due Grandt

Illustrationer: enstregiluften

Layout: Over Stregen Design



**KROPS
KONTROL**

SEX
SAMFUND